



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Máster Universitario en Resolución de Conflictos en el Aula

TRABAJAR JUNTOS PROVENCIÓN DE CONFLICTOS A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Presentado por:

D^a Sara Coscolluela López

Dirigido por:

Dra. D^a Isabel Iborra Marmolejo

Valencia, a 5 de julio de 2022

ÍNDICE

1. RESUMEN	1
2. ABSTRACT	2
3. INTRODUCCIÓN.....	3
4. MARCO TEÓRICO	6
4.1. Educación emocional.....	6
4.1.1. Nociones generales	6
4.1.2. Importancia y beneficios de la educación emocional en Educación Secundaria Obligatoria.....	7
4.1.3. Necesidad de formación del profesorado	8
4.2. Prevención de conflictos.....	10
4.2.1. Tipos de prevención.....	11
4.2.2. Prevención primaria de conflictos	12
4.3. Prevención de conflictos a través del trabajo en educación emocional.....	13
4.3.1. Necesidad en el alumnado	13
4.3.2. Beneficios de la prevención a través de la educación emocional.....	15
4.3.3. Importancia de la colaboración de las familias para prevenir conflictos escolares.....	16
4.3.4. Trabajar juntos en la prevención: alumnado, profesorado y familia	19
4.3.5. Algunos programas de educación emocional para la prevención de conflictos	20
5. OBJETIVOS DEL TFM.....	25
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	26
6.1. Introducción.....	26
6.2. Metodología de la propuesta.....	27

6.3.	Calendario.....	30
6.4.	Actividades	32
6.5.	Criterios de evaluación	55
7.	CONCLUSIONES.....	57
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
9.	ANEXOS	73
9.1.	Documento informativo para las familias	73
9.2.	Cuestionario profesorado y familias.....	74
9.2.1.	Cuestionario profesorado.....	74
9.2.2.	Cuestionario familias	75
9.3.	Actividades Sesión 1 para profesorado y familias.....	77
9.3.1.	Actividades Sesión 1 para el profesorado.....	77
9.3.2.	Actividades Sesión 1 para las familias	77
9.4.	Cuestionario de evaluación para el alumnado	79
9.5.	Ruleta de las emociones	80
9.6.	Texto presentado al alumnado en la Sesión 4.....	80
9.7.	Ficha para el alumnado en la Sesión 5	81
9.8.	Rueda educativa de la Sesión 6	82
9.9.	Posible imagen cartulinas de la Sesión 9.....	83
9.10.	Rúbrica familias: evaluación familiar final del alumnado.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Principios de la inteligencia emocional	29
Tabla 2.	Calendario de sesiones.....	30
Tabla 3.	Competencias emocionales.....	33



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relación entre los conflictos interpersonales con diferentes variables	18
--	----

1. RESUMEN

En este documento se realiza una propuesta de intervención educativa para los primeros cursos de Educación Secundaria Obligatoria. El objetivo principal de la propuesta es trabajar todos juntos la provención de conflictos educativos. Para aclarar ese objetivo se deben tener en cuenta dos aspectos:

En primer lugar, cuando se expone que se quiere trabajar *todos* juntos, ese término se refiere a equipo docente, estudiantes y familiares, de forma cooperativa, para conseguir referentes bien formados en casa y centros educativos, y transmitir eficazmente al alumnado.

En segundo lugar, destacar el término *prevención*, concepto empleado por Cascón (s.f.) para referirse a la fase anterior a la prevención primaria de conflictos. La prevención es el eje central a tratar, focalizado en conseguir los medios y recursos en el momento adecuado y aplicados a los grupos oportunos para poder actuar antes de que se asome el conflicto.

Para poder realizar la propuesta, se ha necesitado realizar una revisión sistemática sobre prevención, educación emocional (importancia, necesidades y beneficios), programas de educación emocional para prevenir conflictos, intervención familiar en el centro educativo y la importancia de la presencia de esta en la etapa adolescente, concretamente en la etapa de secundaria. Tras dicha revisión literaria, se definen los objetivos del trabajo de fin de máster, tanto general como específicos, para después continuar con la propuesta de intervención diseñada que trabaje ciertos objetivos específicos en cada actividad. En la propuesta de intervención se abordan diversos aspectos de la educación emocional, intentando dotar al alumnado, al equipo docente y a las familias de recursos y estrategias para la prevención de conflictos. Por tanto, la planificación de las sesiones plantea realizar actividades que abarquen todas las competencias emocionales.

El trabajo finaliza con las conclusiones, donde se observa que efectivamente se cumplen los objetivos mencionados anteriormente a lo largo del documento.

PALABRAS CLAVE: Beneficios, Conflictos, Educación emocional, Familia, Prevención primaria, Propuesta de intervención, Prevención.

2. ABSTRACT

An educational intervention proposal for the first years of Compulsory Secondary Education is carried out in this document. The main objective of this proposal is to work together the “provention” of educational conflicts. There are two outstanding issues to clarify the objective:

Firstly, the term *all* working together involves the team of teachers, students and relatives. The key point is that they work cooperatively to achieve well-trained referents at home and in educational centers, and to transmit them effectively to students.

Secondly, the term “*provention*” should be highlighted. It is a concept used by Cascón (s.f.) to refer to the previous phase to primary prevention of conflicts. “Provention” is the central axis to deal with, focused on getting the means and resources in the right time and applied to the opportune groups to be able to act before the problem arises.

To carry out this proposal, it has been necessary a systematic review on “provention”, emotional education (relevance, needs and benefits), emotional education programs to prevent conflicts, family intervention in the educational center and the importance of this intervention in the adolescent stage, above all, in the secondary school.

Once the literature review is done, the general and specific objectives of this master’s dissertation are defined. After that, the intervention proposal is designed to work some specific goals in each activity. The intervention proposal encompasses different issues of emotional education, with the intention of providing team of teachers, students and their relatives with resources and strategies for conflict “provention”. Therefore, the planning of the sessions proposes to carry out activities including all the emotions competences.

Finally, the conclusion of the research are described at the end of the document. There, it is demonstrated that the above-mentioned objectives have indeed been met.

KEYWORDS: Benefits, Conflicts, Emotional education, Family, Intervention proposal, Primary Prevention, “Provention”.

3. INTRODUCCIÓN

A lo largo de toda la etapa educativa obligatoria es inevitable que surjan conflictos dentro de un centro educativo, ya sea entre el alumnado, debido a la convivencia u otros factores, consigo mismos, alumnado-profesorado, alumnado-familias, así como todas las variantes posibles (Delval, 2013; Rueda *et al.*, 2016).

A través de diferentes estudios, se ha observado que estos conflictos escolares se basan principalmente en la falta de estrategias y de competencias emocionales, entre estas últimas se encuentra la falta de competencia en la regulación emocional (Rueda *et al.*, 2016).

Por ello, como muestran varios autores, es necesario el trabajo de la educación emocional en el aula para ayudar a prevenir conflictos (Rueda *et al.*, 2016; Torres y García, 2002) ya que la educación emocional, como indica Bisquerra (2000, 2009), tiene como finalidad el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar, lo que conlleva, entre otros muchos aspectos, a la regulación de las emociones (Bisquerra, 2011), clave para prevenir conflictos.

Como bien afirman Beltrán *et al.* (2002) hay cinco claves que garantizan la convivencia escolar: demora de la gratificación, empatía, relaciones de apego, construcción de la identidad y control emocional en el aula. Estas cinco claves son aspectos que se trabajan, todos ellos, a través de la educación emocional. Además, existen diversos estudios que garantizan que trabajar aspectos de la educación emocional con el alumnado ayuda a prevenir conflictos (Carpio de los Pinos y Tejero, 2012; Muñoz, 2017).

El estado idóneo sería trabajar la educación emocional desde el inicio de la vida (Bisquerra y Hernández, 2017), pero cobra una gran importancia en la etapa de secundaria por tratarse de un periodo lleno de inestabilidad emocional, producida por cambios psicológicos y hormonales, tensiones y conflictos consigo mismos y con los demás (Sánchez *et al.*, 2016).



La prevención de conflictos escolares se puede clasificar en estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria, teniendo todas ellas un objetivo común: la mejora de la convivencia. Según Ramos (2010) la prevención primaria es la más idónea ya que trata de prevenir que surja el conflicto, es decir, realizar estrategias antes de que ya sea visible el problema. Por ello, en este trabajo, se focalizará la atención en la prevención primaria de los conflictos.

Para Cascón (s.f.) el conflicto es inevitable y positivo ya que se trata de una oportunidad para crecer. También considera que la prevención alude a la necesidad de actuar antes de que surja la crisis y que este término, prevención, contiene significados negativos como evitar el conflicto, no analizarlo, no hacer frente a él, entre otros. De esta forma, para hablar del hecho de intervenir en el conflicto cuando está en sus primeros estadios, sin esperar a que llegue la fase de crisis, de dotar al alumnado de habilidades y estrategias para prevenir los conflictos, lo realiza a través de la palabra provención, en lugar de prevención, término también utilizado por John Burton. Por todo ello, a lo largo de este documento, para aludir a esta prevención primaria, se hará referencia al término provención.

Para poder trabajar la educación emocional con el alumnado en el aula con el objetivo de realizar provención de conflictos, es totalmente necesario que el profesorado esté dotado de herramientas, técnicas y estrategias sobre educación emocional. Pero, como indica Bisquerra (2011), generalmente el profesorado no está dotado de una formación inicial y continua respecto a educación emocional, al igual que las familias, por lo que son ambos los primeros que deben trabajar la educación emocional y así, después, ayudar en el desarrollo del bienestar y de las competencias emocionales del alumnado.

A lo largo de la etapa educativa obligatoria y post obligatoria de la autora de este documento, nunca se habló de educación emocional ni mucho menos todo lo que conlleva, por lo que se ha considerado necesario trabajar desde el inicio del conflicto, desde la provención, con ayuda de actividades que capten la esencia de la educación emocional y con la colaboración de las familias y profesorado, ya que son los referentes de los protagonistas, el alumnado.



Este trabajo puede ser relevante en el ámbito educativo ya que puede utilizarse como guía de actividades a realizar con el alumnado de secundaria, dotándoles de recursos, técnicas y herramientas relacionadas con la inteligencia emocional y las habilidades sociales, en definitiva, de educación emocional. Proporcionarles todas esas estrategias con el fin de intentar prevenir conflictos que podrían subyacer en esa etapa adolescente con la ayuda del entorno del alumnado (familia, profesorado y, por supuesto, ellos mismos).

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Educación emocional

4.1.1. Nociones generales

La educación emocional tiene como referente el término inteligencia emocional, definido por Mayer y Salovey en 1990. Estos autores describieron este término como la capacidad que tenemos cada uno para comprender tanto nuestras propias emociones como las de los demás, pudiendo expresar estas de forma que sean beneficiosas tanto para nosotros mismos como para los que nos rodean (Mayer y Salovey, 1990).

La definición de inteligencia emocional, que realizan los autores mencionados anteriormente, se basa en la definición de inteligencias personales definidas por Gardner (1983). Estos autores fraccionan la definición en los siguientes cinco apartados (Esteban, Molero y Saiz, 1998):

1. Conocer las propias emociones: para propiciar un mayor control sobre nuestras vidas.
2. Manejo de las emociones: autocontrol de forma correcta para evitar que se prolonguen sentimientos negativos.
3. Motivarse a uno mismo: útil para saber regular nuestras emociones en función de una meta.
4. Reconocer las emociones de los demás: aquí cabe destacar la habilidad social de la empatía.
5. Capacidad para relacionarse con los demás: necesaria para manejar las emociones de las personas con las que interactuamos.

Una vez introducido brevemente el concepto de inteligencia emocional, se puede realizar una definición para la educación emocional.

Se puede considerar que la educación emocional es un proceso educativo que debería formar parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, afinando un poco más nos encontramos con la definición que aporta Bisquerra (2000). El autor considera que la educación emocional

se trata de un proceso, además de educativo, continuo y permanente, donde se insta a fomentar el desarrollo emocional como parte esencial del desarrollo cognitivo. Ambos dan lugar al desarrollo de la personalidad. Para ello se dota de herramientas y recursos sobre emociones de forma que le son útiles al ser humano para afrontar de forma adecuada las incertidumbres que nos plantea la vida. La finalidad principal de la educación emocional es, por ende, contribuir al bienestar personal y social.

4.1.2. Importancia y beneficios de la educación emocional en Educación Secundaria Obligatoria

En 2006, Bisquerra indicó que la educación emocional se considera una innovación educativa que realiza la labor de dar respuestas a las necesidades sociales que no se abordan en las asignaturas ordinarias.

Las respuestas a esas necesidades sociales se pueden obtener con la educación emocional debido a la gran cantidad de beneficios que esta puede aportar en el alumnado (Garaigordobil, 2018). Estos beneficios engloban diversos entornos del estudiante: social, personal y académico.

A nivel social fomenta conductas positivas (Garaigordobil y Peña, 2016), promueve la cooperación (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006), colabora para que la resolución de conflictos se realice de una manera constructiva (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013), mejora la adaptación escolar, social y familiar (Bisquerra y García, 2018) y mejora las habilidades sociales del alumnado, su comunicación, así como el apoyo social y familiar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013), entre otros.

Por otro lado, a nivel personal-emocional, se desarrolla la empatía (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013), mejora el autocontrol, la automotivación y la adaptabilidad (Komlősi, 2014). Además, se aprende a manejar la ira (Garaigordobil y Peña, 2016), se produce una mejora en la felicidad (Chamorro, Bennett y Furnham, 2007; Garaigordobil y Peña, 2016) y provoca una mayor estabilidad emocional (Garaigordobil y Peña, 2016).

Entre otros beneficios a nivel personal, Bisquerra y García (2019) indican que disminuye el índice de la violencia y agresiones, disminuye la iniciación al consumo de drogas y disminuyen los problemas de atención, entre otros beneficios.

Por último, a nivel académico, mejora el rendimiento y la autoeficacia (Costa y Faria, 2015). Además, provoca un clima más positivo en el aula y conlleva una implicación, satisfacción, mayor conexión y bienestar en la escuela (Bisquerra y García, 2018). La educación emocional promueve la cooperación, quedando lejos de la competición, por ello, aplicarla en Educación Secundaria Obligatoria mediante el aprendizaje, juegos y asignaturas ordinarias, tiene efectos verdaderamente beneficiosos en diversos factores tanto del desarrollo social como emocional del alumnado (Garaigordobil, 2018).

Todos estos beneficios están apoyados por otros autores como Ponce y Aguaded (2016), que relacionan diversos estudios donde se destaca la importancia de trabajar la educación emocional en los adolescentes, por sus múltiples beneficios, algunos de ellos mencionados anteriormente.

Es importante que el alumnado sea capaz y tenga conciencia de sus emociones, ya que, como indican Molero *et al.* (2020), tiene una gran importancia la regulación y gestión emocional en el rendimiento del alumnado. Esta afirmación, está apoyada por otros autores como Torrijos, Martín y Rodríguez (2018), donde mencionan diversas investigaciones de distintos autores concluyendo que, efectivamente, las competencias emocionales afectan al proceso de enseñanza-aprendizaje, pero, además, a la salud física y mental, a la calidad de las relaciones interpersonales o al rendimiento académico.

4.1.3. Necesidad de formación del profesorado

Tradicionalmente, la educación se centra en aspectos académicos dejando a un lado aspectos sociales y emocionales, siendo que, estos últimos, tienen una relación profunda con un clima adecuado en el aula y con el bienestar personal (Puertas *et al.*, 2018).

Es claro que, la educación emocional conlleva importantes beneficios en el alumnado, como se han visto anteriormente, pero para que estos dispongan de estrategias y técnicas sobre cómo afrontar los conflictos a través de la educación emocional, es necesario que su entorno y, con ello, sus docentes estén dotados de dichas herramientas. El alumnado necesita un educador emocional para aprender y desarrollar sus competencias emocionales, y son los docentes los que invierten una gran cantidad de tiempo con el alumnado (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004a). Trabajar la educación emocional del docente se transforma en una estrategia que favorece el bienestar personal de este, y con ello, garantiza la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje, hecho que afecta directamente al desarrollo del alumnado (Álvarez y Bisquerra, 2012).

El déficit de educación emocional en las aulas colabora en desencadenar conductas disruptivas y dificultad para atender a la gran diversidad de alumnado existente en estas, lo que desvela la necesidad de dotar a los docentes de esas herramientas sobre educación emocional (Puertas *et al.*, 2018).

Para poder aplicar actividades o programas de educación emocional en nuestro alumnado, es importante tener en cuenta las potencialidades y las necesidades o carencias que presenta el equipo docente para poder impartir las actividades oportunas (Bisquerra y García, 2018). Según Bisquerra (2005), el profesorado debe tener, como mínimo, bases teóricas de educación emocional, un cierto conocimiento de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y de la inteligencia emocional.

Numerosos estudios coinciden en que, un tercio de la población docente, de educación secundaria, que ha colaborado en estas investigaciones, tienen una baja capacidad comunicativa y emocional, que es el resultado de una importante necesidad de aplicación de la educación emocional (Ashraf *et al.*, 2017; Puertas *et al.*, 2018). Durante esta etapa educativa, el éxito de los docentes viene influenciado por la conciencia, el control y la regulación emocional, que son competencias claves de la educación emocional y para que los docentes puedan manejar las situaciones que se les presentan en sus aulas (Puertas *et al.*, 2018; Wong *et al.*, 2010).

Se han realizado programas de intervención para mejorar la inteligencia emocional de los docentes, donde se ha observado una mejora de la regulación emocional, que repercute en un bienestar personal y una mejora de la calidad en educación (Álvarez *et al.*, 2000; Pérez *et al.*, 2013).

Por todo ello, y como indicaron en 2018 los autores Bisquerra y García, nunca se duda que no se pueda enseñar a leer sin saber leer, ocurre lo mismo con la educación emocional, no se puede ayudar al desarrollo emocional del alumnado si los docentes no han desarrollado anteriormente sus competencias emocionales. Además, en la formación del profesorado, no está contemplado el estudio de competencias emocionales, por lo que es necesario realizar planes y formación continua para estos sobre educación emocional (Bisquerra y García, 2018).

Como se mencionaba anteriormente, para poder formar al profesorado en educación emocional y así estos, posteriormente, proporcionar técnicas y herramientas a su alumnado, es necesario, además de a los déficits y carencias que presentan respecto a la educación emocional, prestar atención a sus potencialidades y competencias (Bisquerra y García, 2018).

Para llevar a cabo esta formación del equipo docente, García-Navarro, en 2017, destaca ciertos objetivos que se deben tener en cuenta como, por ejemplo: sensibilizar al profesorado sobre la importancia y necesidad de desarrollarse emocionalmente, aprender las nociones básicas sobre las emociones, inteligencia emocional y educación emocional, llevar a cabo actividades que les permitan desarrollar diversas competencias emocionales, ofrecer herramientas y recursos para la implementación de la educación emocional en las aulas, entre otros.

4.2. Prevención de conflictos

Antes de comenzar a abordar los tipos de prevención de conflictos que se pueden encontrar, para posteriormente poder converger la prevención a la educación emocional, se debe dar una definición de qué es el conflicto y qué tipos de conflictos se podrían encontrar en esta etapa educativa.

Se puede entender el conflicto como “cualquier situación en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como tales” (Molina, 2005, pp. 214-215).

Serrano (2021) define de la siguiente forma el conflicto:

El conflicto está formado por dificultades que persisten en el tiempo o que aparecen de forma frecuente provocadas por distintos puntos de vista. El conflicto es connatural al ser humano y totalmente necesario para poder aprender de ello. Es importante una adecuada gestión del conflicto con un buen gestor de conflictos porque si no este deriva en un problema. Como indicaban Pino y García, en 2007, el conflicto es connatural a la vida.

En esta etapa educativa (Educación Secundaria Obligatoria) los conflictos más comunes son: absentismo, disrupción, indisciplina (problemas de conducta y trastornos de conducta), de esta última derivan las malas formas, las faltas de respeto, la provocación o retar al profesorado, acoso escolar, agresividad, violencia: violencia escolar, *bullying* y *cyberbullying* (Pino y García, 2007; Serrano, 2021).

4.2.1. Tipos de prevención

La prevención de conflictos en los centros educativos puede diferenciarse en tres tipologías principales: primaria, secundaria y terciaria.

Como indican los autores Muñoz (2009), Pérez, Ramos y Serrano (2017), Tejada (2020), y en World Health Organization (2022), entre otros, estos tres tipos de prevención se podrían definir de la siguiente manera:

- Prevención primaria: consiste principalmente en generar una buena convivencia, tomar medidas que impidan que llegue a producirse ciertos conflictos y resolver los conflictos de forma positiva antes de su estallido.
- Prevención secundaria: determinar de forma precoz los conflictos educativos y con ello los factores de riesgo asociados a dichos conflictos, realizando un análisis de la convivencia y actuando de forma inmediata ante el conflicto.

- Prevención terciaria: ocurre cuando se intenta evitar que el conflicto, que evidentemente ya ha surgido, vaya a peor, es la etapa de prevención donde el conflicto está más desarrollado, ya existen roles establecidos por parte de los protagonistas del conflicto y se incluyen acciones dirigidas a corregir o resolver el conflicto. En esta etapa la función principal es erradicar el conflicto.

4.2.2. Prevención primaria de conflictos

La prevención primaria de conflictos es el tipo de prevención más idóneo ya que es donde se encuentran las herramientas, técnicas y estrategias oportunas cuya función principal es prevenir el problema antes de que comiencen los síntomas del desorden (Ramos, 2010).

Diversos autores han defendido que la mejor forma de prevenir el conflicto es actuando desde antes de que este surja, es decir, desde la prevención primaria, lo que denominamos en este documento provención. Se han escrito diversos artículos donde se ofrece una gran cantidad de acciones para poder provenir los conflictos escolares.

Bisquerra y Martínez (1998) ya ofrecían acciones diversas para poder realizar esta prevención primaria como, por ejemplo: enseñar al alumnado qué comportamientos son los adecuados en un aula, establecer una relación de confianza entre el alumnado y el profesorado, conservar un orden en los recintos que componen el centro educativo, que el alumnado esté informado desde el inicio de las consecuencias que supone no cumplir las normas del aula o del centro o prestar una atención particular al alumnado más disruptivo o problemático.

Por otro lado, Rey y Marchesi (2005) ampliaron esta lista de recursos con acciones como: enseñar al alumnado a relacionarse con su entorno y resto de compañeros/as mediante una comunicación positiva o elaborar conjuntamente, profesorado y alumnado, las normas de convivencia que se deben respetar en las aulas.

A estas estrategias, se han ido sumando nuevas técnicas o procedimientos que han desarrollado otros autores.

A nivel de centro educativo, se pueden desarrollar programas de convivencia en el centro (Marchesi, Martín, Pérez y Díaz, 2006), debatir las normas del Reglamento de Régimen Interno del centro (Del Barrio *et al.*, 2007), incluir en las programaciones didácticas actividades relacionadas con la convivencia (Del Barrio *et al.*, 2007), así como, reunir periódicamente al profesorado para debatir sobre cómo podría mejorar la convivencia el centro (Díaz-Aguado, Martínez y Martín, 2010).

En relación con la convivencia en el aula, Rodríguez (2005) propuso celebrar asambleas de aula en las tutorías, realizar debates y charlas de ciertos conflictos educativos como el *bullying*. Otras técnicas en el aula que se han planteado son: favorecer metodologías participativas (Alonso, Lobato, Hernando y Montilla, 2007), aplicar el aprendizaje cooperativo (Díaz-Aguado, Martínez y Martín, 2010) y fomentar el uso de metodologías activas y cooperativas de aprendizaje (Serrano, 2013).

A nivel individual del alumnado, algunas técnicas posibles de provención son: entrevistar al alumnado de riesgo de exclusión social (Rodríguez, 2005), trabajar las competencias emocionales (Bisquerra, 2003) e informarse, como docente, sobre las características personales de cada estudiante (Marchesi, Pérez, Pérez y Marín, 2007).

Además de todos estos recursos que incluyen de forma directa al alumnado, también se ha instado en la necesidad de formar al profesorado en dinámicas para que puedan analizar y resolver conflictos de forma constructiva (Jares, 2006) o sensibilizar a los docentes sobre las características personales del alumnado (Marchesi, Martín, Pérez y Díaz, 2006), así como trabajar de forma cooperativa entre el profesorado (Arregi y Martínez, 2012), entre otros.

4.3. Prevención de conflictos a través del trabajo en educación emocional

4.3.1. Necesidad en el alumnado

Como se ha indicado anteriormente, es claro que es necesario dotar al alumnado de herramientas y técnicas útiles de educación emocional para prevenir conflictos provocados por alteraciones emocionales (Bisquerra, 2001) ya que incrementa la capacidad para resolver problemas sociales (Azpiazu, Esnaola y Sarasa, 2015; Cejudo, 2016) y, con ello, se mejora la

prevención de conflictos (Gorostiaga y Balluerka, 2014). Además, un buen desarrollo de la inteligencia emocional del individuo supone éxito personal, académico y profesional (Pulido y Herrera, 2018), así como mayor calidad de vida y de salud mental (Azpiazu, Esnaola y Sarasa, 2015; Cejudo, 2016).

Se ha instado en diversos artículos y estudios sobre la importancia de aplicar la educación emocional en el desarrollo del alumnado y sobre la necesidad de considerarla dentro del ámbito educativo (Pulido y Herrera, 2018).

Un gran número de investigaciones han comprobado estadísticamente que, a través de una población estadística compuesta por alumnado adolescente y mediante distintas variables, medidas y teorías, a mayor inteligencia emocional, mejores son los resultados académicos y que hay un claro déficit en el alumnado de secundaria respecto a las competencias que abarca la educación emocional (Buenrostro *et al.*, 2012; Ferrando *et al.*, 2010; Pulido y Herrera, 2018; entre otros). Por ello, es necesario incorporar la educación emocional en el ámbito educativo de los adolescentes ya que, en muchas ocasiones, se atribuye un rendimiento académico bajo a problemas emocionales, en lugar de a falta de capacidad del alumnado (Broc, 2019).

La educación emocional abarca factores que influyen directamente en el manejo de los conflictos, como, por ejemplo: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y el estado anímico (Buenrostro *et al.*, 2012). Por tanto, trabajar la educación emocional con el alumnado converge, de forma directa, en una mejora de la convivencia y se convierte en una forma útil de trabajar la prevención primaria de conflictos escolares. Esta afirmación, viene apoyada por autores como Rey *et al.* (2018) que defienden que trabajar la educación emocional es una estrategia para prevenir el acoso entre iguales, o Peña y Aguaded (2021) que observan que el alumnado con un nivel bajo de inteligencia emocional muestra una baja autoestima y agresividad, y concluyen con la relación significativa que existe entre acoso escolar y bienestar, entre inteligencia emocional y acoso escolar, y entre bienestar e inteligencia emocional.

Otras investigaciones como la de Peña y Aguaded (2019), concluyen que los resultados, sobre la inteligencia emocional y habilidades sociales que posee el alumnado de secundaria, son generalmente satisfactorios, en contra posición de otros autores, pero que se debe destacar que la mayoría de los estudiantes no son capaces de identificar sus emociones y no prestan atención a sus emociones, lo que supone un nivel bajo de atención a su estado de ánimo y sentimientos.

Tras la lectura de diversos artículos y documentos donde se realizan análisis a nivel emocional a alumnado de secundaria, se puede apreciar una necesidad clara de introducir la educación emocional, en Educación Secundaria Obligatoria, para ayudar a prevenir conflictos en el alumnado (Peña y Aguaded, 2019).

4.3.2. Beneficios de la prevención a través de la educación emocional

Bisquerra *et al.* (2014) y Bisquerra (2001, 2006), entre otros, afirman que la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica ya que trata de minimizar o prevenir que ocurran alteraciones en el funcionamiento de las situaciones. Además, la prevención primaria converge con la educación emocional de forma que, se maximizan las tendencias constructivas y minimizan las destructivas (Bisquerra, 2006).

Trabajar las competencias emocionales, que es uno de los contenidos de la educación emocional, conlleva prevenir, evitar y gestionar los conflictos, lo que supone claros beneficios para el alumnado: trabajar de forma cooperativa y aprender a solucionar los conflictos de forma constructiva contribuyendo a un buen clima del aula (Torres y García, 2002).

Torres y García (2002) afirman que existe una estrecha relación entre el equilibrio socio-emocional y las dificultades de aprendizaje, estrés, abandono de estudios, aburrimiento, indisciplina, entre otros, ya que estas últimas conllevan apatía, depresión, irritabilidad y otros estados negativos, por tanto, trabajar la educación emocional dota al alumnado de los beneficios que esta conlleva, como la regulación emocional para saber manejar todas estas emociones negativas.



La educación emocional contiene numerosos beneficios que colaboran en la prevención de conflictos, ya que algunas maneras en las que se puede manifestar el analfabetismo emocional de una persona son: conflictos, enfrentamientos, violencia, suicidios, ansiedad, depresión, estrés, etc. (Torres y García, 2002). Algunos de estos beneficios que posee el hecho de implantar la educación emocional se han mencionado en anteriores apartados, pero cabe destacar algunos como la mejora de las habilidades sociales, la prevención de conflictos dentro del centro educativo, la disminución de comportamientos agresivos, la mejora de una actitud prosocial, mejora del clima escolar, reducción de la ansiedad, aumentar la capacidad de identificar situaciones de acoso o aumentar la capacidad de empatizar con los demás, todos estos beneficios provocan implícitamente otros como la mejora del rendimiento y desarrollo del alumnado, así como la mejora de la convivencia escolar (Bisquerra, 2003; Cabello, 2019; Carbonell *et al.*, 2019; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

4.3.3. Importancia de la colaboración de las familias para prevenir conflictos escolares

Es evidente que el principal protagonista de los conflictos escolares es el alumnado, pero no todo el peso recae en este. Pérez, Ramos y Serrano (2017) remarcan la importancia de realizar acciones que impliquen a todos los componentes de la comunidad educativa, es decir, alumnado, profesorado y familia. A continuación, se van a mostrar diversos motivos por lo que es tan importante la colaboración de las familias para poder prevenir conflictos en esta etapa educativa.

Es interesante conocer que uno de los factores más relevantes en el ajuste psicosocial del alumnado es su clima familiar, ya que supone cambios en la conducta del estudiante y en su desarrollo social, físico, afectivo e intelectual. Este hecho viene fundamentado con que el clima familiar está relacionado con las siguientes características del alumnado: cohesión, expresividad, conflicto, autonomía, control, entre otros, y estos factores determinan cómo se definen las relaciones del alumnado, así como la forma de desarrollarse (Vizcarda, 2017).

Estos conceptos en los que afecta el clima familiar ya fueron señalados por Guerrero (2014), tras revisar la literatura correspondiente, ya que el estado emocional en la familia afecta a las actitudes, el humor, el comportamiento y el desempeño del alumnado y en su concepto de



bienestar, que es uno de los contenidos de la educación emocional. Por tanto, es inevitable que en la etapa de la adolescencia se generen conflictos, por ser la etapa del cambio, de crecimiento y construcción de la identidad, pero una vez vista la influencia que las familias suponen en los conflictos en esta etapa educativa, se puede considerar que es imprescindible y totalmente necesaria su participación en la educación emocional del alumnado para poder ayudar a prevenir conflictos escolares.

Además, cabe mencionar que el primer espacio de convivencia del alumnado adolescente, principalmente, es el hogar, de ahí que la familia tome un papel importante (García, Pérez y Hernández, 2013). Penalva (2018) realiza un estudio donde llega a la conclusión de que dos de los factores que tienen una gran influencia en el deterioro de la convivencia en el aula, tiene que ver con la familia. Estos factores principales son: la ausencia o infravaloración de normas de convivencia en el hogar y el alto grado de permisividad de las figuras adultas a adolescentes en hechos diarios perjudiciales para la convivencia, como insultos, rechazo o peleas. Los docentes afirman en Penalva (2018) que la existencia de factores familiares, sociales y personales conllevan la aparición de conflictos educativos, por ello sugieren que exista mayor participación familiar en el proceso educativo y en iniciativas educativas. Por tanto, orientar a la familia y realizar actividades o proporcionar técnicas de educación emocional con ellas, contribuye a prevenir conflictos en el alumnado ya que podrá aprender, al menos, a gestionar las situaciones que se le presenten.

Son numerosos estudios los que afirman que la dinámica familiar influye en el estado emocional y, con ello, en conductas de riesgo de los adolescentes, por ende, conflictos (Peña y Aguaded, 2019; Salcedo, 2017). Rebollo y Hornillo (2010) realizan una investigación donde observan que existen dos conflictos principales emocionales asociados al fracaso escolar y estos son intrapersonales e interpersonales. Los conflictos intrapersonales están compuestos por las diferencias que causan los deseos, expectativas o aspiraciones de uno mismo con la situación real y actual condicionada, en parte, por las circunstancias familiares. Y, por otro lado, los conflictos interpersonales expresan desajustes entre sí mismo y los demás, donde la familia cobra una vital importancia, ya que en un 40% del estudio los conflictos emocionales

tienen que ver con cuestiones familiares, como se muestra en la Figura 1. Los conflictos emocionales causados en el ámbito familiar están dominados por un sistema de relaciones y vínculos afectivos de competencia afectiva y rivalidad, lo que genera inestabilidad emocional en el estudiante. También se observó en el estudio que la presencia de emociones vitales relacionadas con el bienestar, estaban fuertemente vinculadas a conflictos familiares, de nuevo otro motivo por el que la presencia de la familia en un programa de prevención de conflictos es totalmente útil y necesario.

En la prevención primaria de conflictos, es necesario promover la participación de todo el alumnado y profesorado, para que la intervención sea realmente efectiva. Por ello, existen diversos programas de prevención primaria de conflictos en los que se incluye formación para el profesorado, pero sin dejar de lado, a las familias, generando herramientas para motivar su implicación y creando reuniones y debates para estrechar la relación entre familia y equipo docente (Ramos, 2010).

Figura 1

Relación entre los conflictos interpersonales con diferentes variables.



Nota: Extraído de Rebollo y Hornillo (2010).



En definitiva, la colaboración de la familia tiene una crucial importancia para ayudar a prevenir conflictos escolares, por tanto, las actividades que se diseñan en esta propuesta de intervención se centrará también en la participación de estas. Existen programas, como se dice en Peña y Aguaded (2019), que persiguen: tener un mejor conocimiento de las propias emociones, poder identificar las emociones de sus hijos/as, desarrollar la habilidad de gestionar sus propias emociones, así como de generar emociones positivas y desarrollar la tolerancia a la frustración, entre otros, por lo que se pretende, en cierto modo, conseguir estas cualidades.

4.3.4. Trabajar juntos en la prevención: alumnado, profesorado y familia

Tras lo investigado en los apartados anteriores, es clara la necesidad de que el profesorado debe crear un clima cooperativo, solidario y de relaciones positivas en el aula, y que la colaboración de las familias es crucial para ayudar a conseguirlo. Todo ello puede conseguirse a través de la educación emocional y ayuda a prevenir conflictos en el entorno educativo del alumnado.

Como indica Bisquerra *et al.* (2011), a través de la educación emocional se puede conseguir que el alumnado sea capaz de regular sus emociones, entre estas, su ira, lo que fomenta la prevención de la violencia y una mejora de la convivencia, ya que la ira y similares a esta, están en el origen de la mayoría de conflictos. El objetivo principal de la educación emocional es conseguir el bienestar y, para ello, el alumnado tiene que aprender a regular sus emociones negativas y potenciar las positivas.

La etapa de la adolescencia es un periodo de crisis emocional constante, debido a los conflictos internos y externos cotidianos que surgen en ella (retos en el instituto, aumento progresivo de exigencia, efectos de la pubertad, aspectos sexuales, búsqueda de la identidad, ...), por tanto, las emociones que el alumnado vive en esta etapa educativa son muy intensas y pueden dar lugar a comportamientos inmaduros o de riesgo. Todo ello provoca conflicto constante en los ámbitos educativo y familiar (Bisquerra *et al.*, 2011), de ahí la importancia de trabajar todos juntos la provención de conflictos: alumnado, familiares y profesorado. Además, como indican Bisquerra *et al.* (2011), la inmadurez e imprudencia de esta etapa puede conducir a buscar emociones positivas para experimentar el bienestar en circunstancias dañinas para el



alumnado (vandalismo, drogas, entre otros), por lo que, son las personas adultas, es decir, las familias y el profesorado los que deben redirigir estas situaciones, lo que conlleva a que las relaciones que los adolescentes mantienen con estas personas adultas generan conflictos frecuentes. Por todo ello, trabajar la provención de conflictos todos juntos a través de la educación emocional, facilita la disminución de estos conflictos constantes entre profesorado y/o familias con los adolescentes.

La situación ideal sería trabajar la educación emocional desde la niñez, tanto en el ámbito escolar como familiar, ya que así cuando el estudiante llega a la etapa de la adolescencia es capaz de manejar mejor sus emociones y es más sencillo hablar con los adultos de emociones y sentimientos. Pero si, además, el profesorado y la familia, ha trabajado la educación emocional conjuntamente con sus hijos e hijas, resulta mucho más sencilla esta etapa de la adolescencia ya que se previenen de forma implícita muchísimos conflictos, pues todo el equipo (adolescentes, familias y profesorado) estarían dotados algunas de las técnicas y herramientas de la educación emocional, y con ello los contenidos de esta: inteligencia emocional, inteligencias múltiples, emoción, bienestar y competencias emocionales, dentro de esta última, habilidades de vida y bienestar, conciencia emocional, competencia social, autonomía emocional, y una competencia muy útil en la etapa de la adolescencia, la regulación emocional (Bisquerra, 2011; López, 2005).

4.3.5. Algunos programas de educación emocional para la prevención de conflictos

Actualmente se conoce la existencia de diversos programas de educación emocional en la etapa adolescente, pero no existen tantos específicos para la provención de conflictos.

En primer lugar, para poder desarrollar un programa de provención de conflictos a través de la educación emocional, es necesario saber qué estrategias se pueden aplicar en el contexto escolar. López (2000) realiza una síntesis sobre estas estrategias para la prevención primaria, entre otras, destaca:

- Desarrollar una escuela involucrada y participativa donde se impliquen todos los miembros de la comunidad.

En este punto, observar que menciona *todos*, de ahí la importancia que se da en este trabajo a la colaboración conjunta de alumnado, profesorado y familias.

- Crear un ambiente de tolerancia donde se conviva con las diferencias.

La tolerancia es un aspecto clave que se trabaja mediante la educación emocional, ya que es una emoción gestionada en la regulación de emociones, una de las competencias de esta disciplina.

- “Normalizar” las conductas desadaptadas, ya que una estructura de docencia muy rígida o profesorado insensible puede reprimir y frenar la competencia social del alumnado.

López (2000) resalta importantes programas de provención de conflictos aplicables en el aula y adaptables a todas las edades del alumnado, entre muchos, algunos de estos están dirigidos principalmente al entrenamiento en habilidades sociales o competencia social como, por ejemplo:

- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. y Kazdin, A. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*. Martínez Roca.

- Goldstein, A., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J. y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Martínez Roca.

Este programa, como indica su título, es específico para adolescentes, la etapa educativa trabajada en este documento.

- Hernández, P. y Aciego, R. (1994). *PIECAP. Programa Instrumental-Emotivo para el crecimiento y la autorrealización Personal*. TEA.

Programa para trabajar en gran grupo.

- Hernández, P. y García, M. D. (1994). *PIELE. Programa Instrumental para la Evaluación y Liberación Emotiva “Aprendiendo a vivir”*. TEA.

La metodología de este programa es análoga al anterior.

- Díaz-Aguado, M. J. (1995). *Educación y desarrollo de la tolerancia. Programas para favorecer la interacción educativa en contextos étnicamente heterogéneos*. MEC.

Se trata de un interesante programa que ofrece herramientas y técnicas, como el aprendizaje cooperativo, la discusión de conflictos sociales, entre otros, que reducen el conflicto dentro del aula.

- Garrido, V. y Gómez, A. M. (1996). *Programa de Pensamiento Prosocial*. Cristóbal Serano Villalba.
- Díaz-Aguado, M. J. (1996). *Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes*. INJUVE Y ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
Es un programa variado donde además de incluir base teórica y material de evaluación, también presenta instrumentos de intervención y vídeos.
- Trianes, M. V. (1996). *Educación y competencia social: Un programa en el aula*. Aljibe.
Este programa es interesante especialmente por contener materiales de formación para el profesorado.

Por otro lado, Caurín, Morales y Fontana (2019) intentan con su trabajo aplicar programas de educación emocional, que ya han sido aplicados anteriormente, por otros autores y centros, consiguiendo reducir el número de expedientes sancionadores y cambiando el tipo de sanciones alcanzando una mayor cultura de paz. En definitiva, que los programas de educación emocional aplicados realizan una gran labor en la provención de conflictos. Estos autores elaboran un programa de mediación, pero uno de sus bloques trata la neuroeducación e inteligencia emocional, las emociones y los sentimientos, así como actividades que trabajan la solidaridad y resolución de conflictos. Otro de sus bloques trata el conflicto y competencias emocionales para su resolución. No se trata de un programa específico de provención de conflictos, pero sí lo es de forma implícita.

Trianes y García (2002) desarrollan un programa para adolescentes de Trianes y Fernández-Figares donde se intenta promover la prevención de conflictos, concretamente, la prevención eficaz de comportamientos violentos y agresiones hacia alumnado, profesorado u objetos.

Respecto a cómo se debería trabajar la educación emocional en las familias, Bisquerra *et al.* (2011) realizan una distinción en dos tipologías para intervenir con las familias. Por un lado, tratan la intervención, que llaman, en la escuela y, por otro lado, intervención a distancia.

La primera dimensión de intervención, en la escuela, consiste en realizar actuaciones presenciales como talleres o seminarios donde realizar la intervención sobre educación emocional proporcionando recursos e instrumentos a las familias, de forma que ayude en su crecimiento personal y con ello, ayudar a mejorar en el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

Y, la segunda dimensión, es la intervención a distancia, que consiste en realizar actividades en casa recomendadas y comunicadas mediante distintos tipos de documentos.

Trianes y García (2002) indicaron que los programas dirigidos a fomentar competencias sociales y emocionales tienen unos objetivos y procedimientos poderosos basados en la investigación y que afirma que son efectivos. Algunos de estos procedimientos clave son:

- **Discusión en clase:** procedimiento desde un enfoque cognitivo evolutivo, profundizando en el razonamiento, y muy útil para la búsqueda de soluciones a problemas interpersonales o discusión entre iguales.
- **Role-taking:** procedimiento útil para enseñar habilidades sociales como la asertividad, la toma de perspectiva, la negociación o la escucha activa. Consiste en presentar un problema y el alumnado debe representar el comportamiento correcto. En algunas ocasiones es el propio alumnado quien se da el *feedback* mutuamente.
- **Clarificación de valores:** es un proceso donde se debe abarcar las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual. Es útil emplear materiales como diálogos clarificadores o frases incompletas.
- **Cambio de autoimagen:** proceso importante en los adolescentes, ya que inducir a colaborar en comportamientos altruistas incrementa las posibilidades de que el alumnado lo haga en el futuro. La autoidentificación que genera puede producir actuar de manera prosocial en el futuro.
- **Voluntariado inducido:** consiste en la conducta altruista suponiendo que tienen un efecto importante en la conducta del alumnado cambiando su conducta habitual a favor de otros. Además, estas actitudes altruistas reducen conductas antisociales e incrementa la adaptación al centro escolar.

Por último, respecto a programas de provención de conflictos a través de la educación emocional, se debe mencionar ciertos puntos que indican Bisquerra *et al.* (2011) para desarrollar *buenas prácticas*, algunos de estos son:

- Bienestar como objetivo en el currículum.
- Asignar espacios y tiempos para el bienestar, mediante actividades que experimenten emociones positivas u otros. Las actividades grupales o el lenguaje positivo fomentan el bienestar.
- Realizar la relajación como actividad cotidiana.
- Clima de seguridad en el aula donde el alumnado se encuentre cómodo y sin miedo.
- Tener expectativas positivas sobre el alumnado (efecto *Pígalión*).
- Establecer la relación entre educación emocional y bienestar.
- Desarrollar métodos para evaluar el proceso de educación emocional.
- Utilizar las conclusiones realizadas en investigaciones en la práctica educativa para poder mejorar el clima del aula.

5. OBJETIVOS DEL TFM

El presente trabajo se ha diseñado con un único objetivo general del que subyacen diversos objetivos específicos. Estos se describen de la siguiente manera:

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de intervención para trabajar la provención de conflictos a través de la educación emocional en la etapa adolescente y su entorno, es decir, para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria con la colaboración de familiares y profesorado.

Objetivos específicos:

1. Hacer uso de los conocimientos teóricos adquiridos en el máster para la elaboración del presente trabajo.
2. Comprender y profundizar en el concepto de educación emocional.
3. Indagar sobre la importancia y ventajas que supone trabajar la educación emocional con el alumnado.
4. Recopilar información sobre la formación del profesorado en lo que respecta a educación emocional, y con ello, buscar qué necesidades presentan.
5. Conocer los distintos tipos de prevención en lo que respecta a conflictos escolares y focalizar la atención en la prevención primaria.
6. Relacionar la prevención primaria de conflictos escolares con el trabajo de la educación emocional.



6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Introducción

Tras la revisión bibliográfica realizada, se ha podido observar que existen diversos programas centrados en la educación emocional, otros enfocados a la prevención y resolución de conflictos y otros específicos para profesorado y familias. También hay algunos que incluyen a las tres partes por separado, pero escasean los programas de educación emocional destinados a provención de conflictos trabajando todos juntos: alumnado, profesorado y familia.

Por tanto, en este documento se realiza una propuesta de intervención donde se quiere trabajar de forma conjunta, las tres partes implicadas, la educación emocional para provenir conflictos. Para conseguir el objetivo es necesaria la implicación absoluta de las familias, del profesorado y, sobretudo, del alumnado, ya que se quiere que el aprendizaje sobre educación emocional sea de forma simultánea. De esta manera se consigue la intervención directa de las familias en el desarrollo cognitivo y emocional de sus hijos e hijas, pudiendo prevenir conflictos, también, en el entorno socio familiar. Y, además, se fomenta que el trabajo aprendido en el aula pueda seguir su curso en los hogares, algo muy útil y beneficioso para el alumnado. Existen diversos estudios que corroboran la baja implicación de las familias en las actividades realizadas en los centros educativos, como se ha podido observar en el marco teórico. Por tanto, se considera un buen método para poner remedio a este hecho, de una manera en que todos aprendemos juntos y a la vez.

La propuesta de intervención se basa en un conjunto de actividades diseñadas, principalmente, para los dos primeros cursos de Educación Secundaria Obligatoria, aunque pueden realizarse adaptaciones de estos para cursos superiores de secundaria. El objetivo principal de las actividades se basa en la provención de conflictos a través de la educación emocional, es decir, sesiones en las que el alumnado junto con su profesorado y familias puedan aprender juntos la base teórica de la educación emocional y poder ponerla en práctica, desarrollando así un alumnado rico en inteligencia emocional y habilidades sociales, pudiendo regular sus emociones y con ello provenir posibles conflictos entre iguales o a distintos niveles

profesorado-alumnado, profesorado-familia, alumnado-familia, ya que se dota de instrumentos, técnicas y recursos al alumnado, pero también a sus docentes y familias.

Para conseguir todo lo propuesto las actividades se han diseñado pensando en conseguir que el alumnado, junto al profesorado y familias, trabaje todas las competencias emocionales que abarca la educación emocional según Bisquerra (2011):

- Conciencia emocional.
- Regulación de las emociones.
- Autonomía emocional.
- Competencia social.
- Habilidades de vida y bienestar.

6.2. Metodología de la propuesta

La metodología que se emplea en las actividades diseñadas es principalmente una metodología activa, práctica y participativa, ya que la finalidad principal es favorecer el desarrollo de competencias emocionales para poder fomentar la provención de conflictos y crear un clima afectivo de aula, como aplican autores como Bisquerra (2011), Bisquerra *et al.* (2011) y Torres y García (2002), en sus programas.

Para conseguir este tipo de metodología existen diversas formas de organizar al grupo clase: dinámica de grupos, grupos de discusión, gran grupo, cooperación entre iguales, autorreflexión, relajación, *coaching* educativo, diálogo, debates, charlas, etc.

La participación familiar también está incluida en esta organización del grupo, ya que la idea es que la familia pueda trabajar sus propias emociones y las de sus hijos e hijas de forma inteligente, fructífera, positiva y productiva (Elías, Tobías y Friedlander, 2001).

Como se indica en Bisquerra *et al.* (2011), se debe tener presente la teoría del aprendizaje social de Bandura, es decir, se aprende a raíz de lo que se ve hacer a los modelos



de referencia, y para el alumnado, los modelos de referencia adultos son los docentes y la familia.

Para realizar las actividades se ha tenido en cuenta que se debe partir de los conocimientos previos, intereses y necesidades del alumnado para que los nuevos conocimientos conformen un aprendizaje significativo (Bisquerra *et al.*, 2011). También se ha considerado las indicaciones de Bisquerra *et al.* (2011) sobre las necesidades para conseguir que el aprendizaje sea funcional, es decir, que las propuestas deben contemplar la presencia de escuela, familia y entorno, además de que deben estar guiadas hacia los que rodean al alumnado, en primer lugar, la familia.

Las actividades están distribuidas en 12 sesiones en el aula, aunque algunas de ellas tienen su continuación en el hogar y otras se imparten de forma paralela con los docentes y familiares fuera del aula del alumnado.

La implicación, para poder hacer realidad esta propuesta de intervención, debe ser conjunta, es decir, todos deben participar. Por ello, respecto a las familias, en primer lugar, se debe contactar con ellas a través de un documento informando de lo que va a acontecer (ver Anexo 8.1.), también se pueden organizar entrevistas para incentivar y motivar la participación de las familias queriendo conseguir de la intervención una visión de apoyo familiar.

Al igual que se formará a las familias, también se debe formar, en primera instancia, al equipo docente, ya que son los que van a impartir las charlas y van a llevar a cabo la propuesta de intervención.

Respecto al lugar donde se realizarán las sesiones, Bisquerra (2011) ya remarcaba que no existe un espacio propio en el sistema educativo dedicado exclusivamente para la educación emocional, de ahí que haya que hacer uso de las tutorías, educación para la ciudadanía y las familias. El espacio pensado para esta propuesta de intervención se basa en las tutorías, grupos interactivos formados por las familias y docentes, los recreos (de carácter voluntario) y los hogares.



Tras finalizar cada sesión se realizará un debate en el grupo-clase para conseguir dar un *feedback* grupal y crear así una evaluación y seguimiento continuo sobre educación emocional, y cada estudiante realizará un breve cuestionario de autoevaluación, específico para cada actividad. Este cuestionario no tendrá una calificación cuantitativa, solamente será para que ellos y ellas mismas tengan una valoración propia cualitativa y sean conscientes de los conocimientos nuevos adquiridos y qué han reforzado sobre sus competencias emocionales.

A continuación, se muestra en la Tabla 1, los principios de la inteligencia emocional descritos por Elias, Tobias y Friedlander (2001) y que se han tenido en cuenta en el momento de desarrollar las actividades:

Tabla 1

Principios de la inteligencia emocional.

Ser consciente de nuestros propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.

Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.

Hacer frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regularlos.

Plantearse objetivos positivos y trazar planes para alcanzarlos.

Utilizar las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

Nota: Adaptación de Elias, Tobias y Friedlander (2001).

Respecto a los criterios de organización, las sesiones del alumnado durarán como máximo 1 hora, que es el tiempo límite del que se dispone en una clase de tutoría. Sin embargo, las sesiones de formación de profesorado o familias, podrá extenderse fácilmente a 2 horas. En el caso de necesitar más sesiones la formación e introducción de los conceptos clave sobre educación emocional para las familias y el profesorado, se organizará más sesiones de continuación, para no prolongar demasiado ni realizar sesiones muy densas.



Los grupos formados por el alumnado constarán del número de estudiantes en cada aula, excepto si en alguna sesión se requiere la presencia de algunos familiares o docentes, además del que imparta la sesión, en cuyo caso este número se vería afectado.

La idea principal es que el lugar y el número de presentes no sea excesivo para poder crear un clima cercano e informal que favorezca un clima cálido abierto al diálogo y a la cohesión grupal.

6.3. Calendario

Respecto al calendario escolar, se plantea una sesión semanal para los adolescentes y una duración trimestral de la propuesta. Respecto a las sesiones de formación de profesorado y familias, queda sin especificar ya que depende de la base teórica y el grado de aceptación de la propuesta de cada uno/a.

En la Tabla 2 se muestra la organización de las sesiones que se proponen para el alumnado, siendo flexible según el día que tenga cada grupo-clase de tutoría (se supone en este calendario que los lunes hay tutoría). Como se trata de 12 sesiones, finalmente abarca 3 meses de intervención con el alumnado y 4 meses con las familias y equipo docente.

Tabla 2

Calendario de sesiones sobre educación emocional para la provención de conflictos.

MES 1
Formación del profesorado y de las familias.
Se comenzará con la SESIÓN 1, y será una formación continuada a lo largo de todo el mes y de los meses posteriores, con una duración de 3 horas a la semana distribuidas en 2 días a la semana en el mes 1, y una duración de 1 hora a la semana en el resto de meses.

MES 1						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
SESIÓN 1	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
8	9	10	11	12	13	14
SESIÓN 2	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
15	16	17	18	19	20	21
SESIÓN 3	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
22	23	24	25	26	27	28
SESIÓN 4	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
29	30	31				
SESIÓN 5	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					

MES 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
5	6	7	8	9	10	11
SESIÓN 6	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
12	13	14	15	16	17	18
SESIÓN 7	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
19	20	21	22	23	24	25
SESIÓN 8	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
26	27	28	29	30		
SESIÓN 9	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					

MES 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
SESIÓN 10	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
10	11	12	13	14	15	16
SESIÓN 11	FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
17	18	19	20	21	22	23
SESIÓN 12	AUTOEVALUACIÓN DE PROFESORADO Y FAMILIAS					
24	25	26	27	28	29	30
EVALUACIÓN CONJUNTA DE LA INTERVENCIÓN: PROFESORADO, ALUMNADO Y FAMILIAS						

6.4. Actividades

Cada sesión está compuesta por una o más actividades y se detalla en cada sesión los siguientes componentes: nombre de la actividad, objetivo/s, procedimiento/s, recurso/s, duración y, en algunas ocasiones, ciertas orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones.

Para elaborar esta secuencia de sesiones, se ha seguido la estructura que Garaigordobil (2018) define que tiene que tener una sesión de intervención, es decir, debe constar de una fase de apertura, una de desarrollo de la secuencia de actividades y finalizar con una fase de cierre. En este caso la sesión 1 será la de apertura, de la sesión 2 a la 10 la de desarrollo y se cerrará con las sesiones 11 y 12, que corresponde a la fase de cierre.

Al finalizar cada sesión, se les entregará a todos estudiantes el cuestionario de evaluación de la actividad (ver Anexo 8.4.). Se trata de un cuestionario que deberán realizar al finalizar cada sesión de forma individual.

Las sesiones serán impartidas por el equipo docente y las familias voluntarias.



Para realizar el diseño de esta propuesta de intervención, se han tomado ideas de diferentes artículos, algunos de ellos son: Altuna y Arretxe (s.f.), Elias, Tobias y Friedlander (2001), Pascual y Cuadrado (2001), Álvarez *et al.* (2001), entre otros citados en las referencias bibliográficas. En Bisquerra (2005) se recomiendan diversas actividades para prevenir conflictos como, por ejemplo: actividades que conlleven tolerancia a la frustración, manejo de la ira, capacidad para retrasar gratificaciones, habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc.

Como se ha mencionado anteriormente serán cinco las competencias que se trabajarán en estas sesiones, coincidiendo con las establecidas en la bibliografía científica (ver Tabla 3).

Tabla 3

Competencias emocionales.

Competencias emocionales

¿A quién va dirigida?	Competencia	Objetivos principales
<i>Intrapersonales</i> (dirigidas hacia sí mismo)	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none">- Qué sentimos.- Adquirir vocabulario emocional.- Identificar y ser conscientes de las emociones del resto para ayudar a la provención de conflictos.- Ser conscientes de nuestro estado emocional.- Comprender el significado y ventajas/desventajas de cada emoción.



	Regulación de las emociones	<ul style="list-style-type: none">- Estrategias de regulación emocional.- Estrategias para desarrollar emociones positivas.- Regular sentimientos e impulsos para evitar posibles conflictos con los demás.
	Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none">- Concepto de identidad, conocerse a uno/a mismo/a (autoconcepto).- Valoración positiva de las capacidades y limitaciones de uno mismo.
<i>Interpersonales (dirigidas hacia el resto)</i>	Competencia social	<ul style="list-style-type: none">- Escucha activa: para comprender mejor lo que nos dicen y poder evitar malinterpretaciones y con ello, conflictos.- Dar y recibir críticas de forma constructiva.- Comprender y sentirse comprendidos.- Asertividad.- Enfrentarse de forma inteligente a los conflictos diarios.- Mantener buenas relaciones con la familia y compañeros/as.- Trabajo cooperativo, implicar a nuestro entorno en proyectos y objetivos comunes.
	Habilidades de vida y bienestar	<ul style="list-style-type: none">- Habilidades de organización y desarrollo, tanto personal como social.- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.- Actitud positiva y realista ante la vida.

Nota: Elaboración propia a través de la información extraída de Altuna y Arretxe (s.f.).



A continuación, se van a describir las actividades en cada sesión.

SESIÓN 1: Trabajar juntos la educación emocional para prevenir conflictos	
Competencia	Ninguna. Se trata de una sesión introductoria.
Objetivos	<p>Introducir las nociones básicas de educación emocional y como ayuda a provenir los conflictos educativos, así como definir el concepto de familia.</p> <p>Estas ideas se exponen a los tres componentes que van a trabajar juntos en esta intervención: profesorado, familias y alumnado.</p>
Metodología	<p>Esta primera sesión se trabajará por separado. Por un lado, docentes, después familiares y, por último, adolescentes.</p> <p>Se intentará proporcionar conocimientos sobre la base teórica de la educación emocional, principalmente, al profesorado y a las familias.</p>
Desarrollo de la actividad	<p>Se entregará previamente un breve cuestionario al equipo docente y a las familias, por separado en distintos tempos, para poder valorar qué capacidad de inteligencia emocional tienen, además de contener ciertas preguntas sobre el conocimiento de esta (ver Anexo 8.2.).</p> <p><u>Profesorado:</u></p> <p>Tras el cuestionario realizado, se comenzará la sesión con conceptos básicos de educación emocional: inteligencia emocional, inteligencias múltiples, emoción, bienestar y competencias emocionales.</p> <p>Para continuar, se les entregará la hoja de actividades que se encuentra en Anexo 8.3.1.</p> <p><u>Familias:</u></p> <p>En la reunión convocada (ver Anexo 8.1.) se tratará con las familias conceptos básicos sobre educación emocional, así como sus múltiples beneficios que tiene respecto a la relación y vínculo que pueden crear</p>



	<p>con sus hijos/as como para poder provenir conflictos, después de realizar el cuestionario (ver Anexo 8.2.).</p> <p>Se les entregará a las familias la ficha que se encuentra en Anexo 8.3.2. Al finalizar la sesión, se comunicará a las familias que ciertas actividades que se elaborarán en la intervención con sus hijos/as tienen una posterior implicación en el hogar, es decir, que deben colaborar con las actividades que se le pida al alumnado que deben realizar con sus familias.</p> <p><u>Alumnado:</u></p> <p>En la primera sesión con los estudiantes, se intentará abarcar conceptos e ideas básicas sobre educación emocional. Se les pondrá fragmentos de los vídeos que se muestra al profesorado y familias en el Anexo 8.3. para clarificar ideas clave. La elección de los fragmentos dependerá de cómo es la convivencia en la clase en que se esté desarrollando la actividad, es decir, elegir los fragmentos adecuados al respectivo grupo-clase.</p>
Recursos	<p><u>Profesorado:</u> biblioteca, aula grande o sala de profesores (dependiendo de aforo).</p> <p><u>Familias:</u> biblioteca o aula grande (dependiendo de aforo).</p> <p><u>Alumnado:</u> aula ordinaria.</p>
Duración	<p>Profesorado y familias: 1,5 horas.</p> <p>Alumnado: 1 hora.</p>
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	<p>Las sesiones del profesorado y familias no serán únicas, es decir, será una formación continuada y activa proporcionando técnicas, herramientas y recursos sobre educación emocional en cada sesión que se realice, como se puede observar en el calendario de la Tabla 2.</p>



SESIÓN 2: ¿Nos conocemos?	
Competencia	Conciencia emocional.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Introducir las nociones básicas de educación emocional y como ayuda a provenir los conflictos educativos, así como definir el concepto de familia.- Aprender a identificar las emociones.- Poder identificar la emoción que se está sintiendo en ese preciso momento.
Metodología	<p>Esta primera sesión se trabajará de forma individual, pero finalizando la actividad con una puesta en común de todo el grupo clase.</p> <p>Se ha escogido el trabajo individual para esta primera sesión porque primero ha de crearse un clima cálido en el aula y dotar al alumnado de ciertas capacidades emocionales, antes de trabajar todo el grupo clase de forma conjunta.</p>
Desarrollo de la actividad	<p>Se pedirá al alumnado que piensen en dos situaciones.</p> <ol style="list-style-type: none">1. La primera situación, debe ser un sueño o hecho real que les haya causado agrado, plenitud, satisfacción.2. La segunda situación, de nuevo un sueño o hecho real que les haya causado angustia, enfado o frustración. <p>En un papel deben resumir las situaciones 1 y 2, y describir cómo se sentían en cada una de ellas, lo más detallado posible.</p> <p>Una vez han finalizado, deberán contestar a la siguiente pregunta: <i>¿Podrías definir en una palabra cómo te sentiste?</i></p> <p>Para continuar, se les proporcionará algunas definiciones y ejemplos clarificativos como: emoción, sentimiento, conflicto, gestión de las emociones, concepto de familia, convivencia positiva.</p>



	<p>Para finalizar la actividad, se les pedirá que vuelvan a leer sus descripciones sobre cómo se sintieron en las situaciones 1 y 2, y que vuelvan a redactarlo de forma que conteste a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Dónde estabas?- ¿Qué ocurría?- ¿Con quién estabas?- ¿Cómo lo afrontaste?- Si había más personas, ¿cómo actuaron los demás?- ¿Qué sentiste?- ¿Qué sensación provocó en tu cuerpo?- ¿Qué emoción es la adecuada para describir la situación?- ¿Cómo sabes que sentiste esa emoción?- ¿Por qué crees que la sentiste?- ¿En algún momento de tu vida has sentido esa emoción? Ese otro momento, ¿era una situación similar a la que has descrito?- ¿Sabías cómo gestionar la situación?- ¿Sabías cómo gestionar tu emoción?- ¿Le has contado a alguien la situación?- ¿Le has contado a alguien la emoción que sentiste? <p>Cuando el alumnado haya finalizado, se realizará una puesta en común sobre las emociones y sentimientos que han aparecido en sus redacciones. De esta manera, se aportarán un bagaje de emociones, enriqueciendo así el conocimiento y vocabulario emocional de cada uno.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Papel.- Bolígrafo o lapicero.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.



Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	<p>Al finalizar la actividad, el alumnado debe repetirla, pero en su casa. Esta vez debe pensar en una situación conflictiva que haya tenido con su familia. Tras terminar de escribir la situación, los sentimientos y emociones, debe sentarse a hablar con su familia y contar cómo se sintió, cuáles fueron sus sentimientos encontrados, si considera que se ha solucionado el conflicto o si en su interior sigue dicho conflicto.</p> <p>En el caso de que no exista tal confianza entre familia-estudiante como para hablarlo, deberá anotar todo bien detallado y entregarle el papel de emociones a su familia.</p> <p>En esta actividad, la familia no debe recriminar nada a su hijo/a (por qué no nos lo dijiste antes, no sabíamos que te sentías así, si lo hubiéramos sabido...), el papel de la familia en esta actividad será solamente de escuchar de forma activa, y si la conversación da lugar a ello, podrá realizar un conversación siempre siguiendo la estructura del diálogo exitoso (preguntar antes de afirmar, parafrasear, reestructurar, evitar usar formulaciones negativas, ...).</p>
--	---

SESIÓN 3:	
Un buzón lleno de emociones	
Competencia	Conciencia emocional.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir vocabulario nuevo sobre emociones.- Aprender a identificar nuestras propias emociones.- Escuchar cómo se sienten los demás.
Metodología	Se combinará la actividad individual con el trabajo cooperativo.
Desarrollo de la actividad	Todos juntos deberán construir un buzón con una caja de cartón. Una vez construido, en un trozo de papel deberá anotar cada uno (de forma individual y sin mirar qué pone el compañero) el nombre de la emoción que considere que siente en ese preciso momento. Tendrá que anotarse con el color de rotulador que crea que representa o puede simular mejor



	<p>dicha emoción. Después, cada uno doblará su papel y lo meterá en el buzón que han construido inicialmente.</p> <p>Si el docente/familiar observa que hay carencia de vocabulario, puede aportar conocimiento y decir el nombre de ciertas emociones: alegría, amor, vergüenza, odio, pena, felicidad, tristeza, agradecimiento, amistad, soledad, celos, hostilidad, respeto, optimismo, confianza, aceptación, compasión, rabia, ...</p> <p>Una vez haya metido cada estudiante su papel al buzón, comenzará la construcción de la ruleta emocional.</p> <p>Consiste en crear con cartón una ruleta del estilo que se puede ver en el Anexo 8.5. Las palabras que debe poner en la ruleta son nombres de emociones, pero lo realizarán en cartulina pegando velcro por detrás, ya que una vez se hayan recorrido todas esas emociones, habrá que pegar otras en la ruleta.</p> <p>Cada estudiante deberá girar la ruleta y con la emoción que le haya tocado deberá escribirla en un papel, clasificarla en positiva o negativa y responder a la siguiente cuestión: <i>¿cuándo te has sentido así?</i></p> <p>Una vez hayan girado la ruleta toda la clase, se dividirán en pequeños grupos (seleccionados por el docente/familiar que imparte la clase) y deberán responder a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuáles son las emociones más frecuentes en nuestra edad?- ¿Qué emoción provoca las siguientes situaciones?<ol style="list-style-type: none">1. Estamos en el recreo y observamos que un grupo comienza a meterse con un chico con gafas. Parece que no van a parar de insultarle.2. Mis padres me dejan el sábado ir de fiestas al pueblo de al lado. <p>Se finalizará la actividad poniendo en común las conclusiones de los pequeños grupos que se habían formado.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Caja de cartón.- Tijeras y celo.



	<ul style="list-style-type: none">- Papel.- Cartulina de color.- Velcro.- Chincheta.- Rotuladores de colores.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	<p>Cada día al entrar en el aula, cada uno deberá meter un papel al buzón con la emoción que sienten ese día al entrar en el aula, y otro al salir del aula cuando finaliza la clase.</p> <p>Al finalizar la intervención de esta propuesta, abrirán todos juntos el buzón de emociones y aprenderán de ello, se identificarán con algunas de ellas y con otras no, pero ya habrán adquirido para entonces herramientas, recursos, conocimientos y técnicas sobre la educación emocional, y podrán realizar un debate enriquecedor.</p> <p>Esta actividad se recomienda realizar en el hogar (familia + estudiante).</p>

SESIÓN 4:

¿Puedo autorregularme?

Competencia	Regulación de las emociones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Identificar la emoción y ser consciente de que se puede regular.- Admitir que las emociones moldean nuestro comportamiento por lo que es beneficioso saber controlarlas y regularlas.
Metodología	<p>Para realizar esta actividad, se comenzará de forma individual y, posteriormente, en pequeños grupos interactivos.</p> <p>Como indica Bisquerra (2005), la regulación de las emociones puede ser el elemento más esencial de la educación emocional.</p>
Desarrollo de la actividad	Se presenta al alumnado un texto escrito donde define una situación de una chica adolescente (ver Anexo 8.6.).



	<p>Tras la lectura del texto, el alumnado debe responder a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Laura estaba enfadada? ¿Por qué?- ¿Pudo Laura regular sus emociones?- ¿Pudo Laura regular las emociones de su madre?- ¿Qué hizo Laura para regular el enfado y decepción que sentía su madre y cambiar el comportamiento?- ¿En qué ha cambiado el comportamiento de Laura? ¿Y el de su madre?- ¿Cómo se ha comportado Laura con su madre?- ¿Qué emoción sentía Laura antes de acostarse ayer?- ¿Qué emoción siente Laura hoy cuando ha entrado en el instituto?- ¿Qué emoción sentía anoche la madre de Laura?- ¿Qué emoción siente la madre de Laura de camino al trabajo?- ¿Qué ha provocado el cambio de emoción o pensamiento?- ¿Qué crees que ocurrirá entre ellas cuando vuelvan a la hora de comer a casa? <p>Al finalizar las preguntas, se realizarán pequeños grupos de 4 personas. Cada grupo debe inventarse una historia parecida a la de Laura, es decir, donde intervenga familia – estudiante. La historia puede ser real o ficticia.</p> <p>Cada grupo debe escenificar la situación al resto de compañeros/as y conseguir controlar y regular las emociones.</p> <p>El grupo-clase debe debatir cuál sería el comportamiento más correcto. Para ello, se puede incentivar intentando crear emociones positivas.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Ficha.- Bolígrafo o lapicero.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.



Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	<p>Si les resulta complicado inventar una historia familia-estudiante, pueden realizarla de forma que sea un conflicto entre amigos/as.</p> <p>En casa, con la familia, deben contar la actividad realizada en el aula y practicar lo aprendido cuando surja algún tipo de conflicto.</p>
--	---

SESIÓN 5: Respiramos para relajarnos	
Competencia	Regulación de las emociones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a respirar correctamente para ayudar a la relajación y regulación de las emociones.
Metodología	El ejercicio comenzará de forma individual y finalizará por parejas.
Desarrollo de la actividad	<p>Se pedirá al alumnado que se siente en la esterilla/colchoneta. Entre dos estudiantes debe haber una distancia prudente de forma que extendiendo las articulaciones no se toquen.</p> <p>A continuación, deberán cerrar los ojos y permanecer en silencio.</p> <p>El alumnado deberá pensar en una situación conflictiva, un hecho que le haya causado ira, enfado, estrés, ...</p> <p>Les dejaremos unos minutos para pensar en la situación.</p> <p>Una vez hayan pensado todos en la situación, se les pedirá que se tumben en la esterilla sin abrir los ojos. Se pondrá la música preparada muy suave, y se comenzará a susurrar frases que puedan calmar la situación que tienen en mente, es decir, se aplicarán dos técnicas de atención plena (respiración y relajación). Para ello se deberá seguir una estructura y preparar un guion para poder producir en ellos la sensación que se busca de bienestar. Se concentrará el ejercicio en respirar de forma adecuada y calmada, y en relajarse.</p> <p>Tras unos minutos de relajación profunda, el alumnado consigue regular la emoción que sentía de ira, enfado y frustración. Es entonces cuando se les pide que vuelvan a pensar en la situación inicial que estaban</p>



	<p>imaginando, y son ellos/as los que se dan cuenta que se sienten mejor tras el ejercicio de relajación y respiración.</p> <p>Una vez finalizado este ejercicio de respiración, se pedirá que se junten en grupos de tres y deberán debatir sobre el ejercicio realizado. Se les entregará para ello la ficha del Anexo 9.7.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Reproductor de música o similar.- Música de respiración/relajación.- Aula amplia o sala de educación física.- Esterillas o colchonetas.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	En casa deben enseñar la actividad a su familia el día que vea el estudiante que un familiar está más agitado, estresado, enfadado, ...

SESIÓN 6:

Soy así

Competencia	Autonomía emocional.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer cómo es cada uno/a.- Estar feliz con nosotros/as mismos/as.- Aprender a estar bien y tener buena relación consigo mismo.- Aumentar la autoestima.- Intentar conseguir una visión objetiva de uno mismo a raíz de la visión propia y de los demás.
Metodología	<p>Se trata de una actividad individual donde el alumnado se autoevalúa ciertas características suyas, y después un familiar y un docente ejercen la misma evaluación sobre dicho estudiante.</p> <p>Se trata de una actividad de coaching educativo que se puede denominar como: la rueda educativa subjetiva.</p>



**Desarrollo de la
actividad**

Para realizar esta actividad, primero se realizarán las siguientes cuestiones al alumnado de respuesta corta (sí/no) y que se le entregará en una hoja:

- ¿Me gusta como soy?
- ¿Envidio cómo es alguien?
- ¿Me gustaría parecerme a ese alguien de la cuestión anterior?
- ¿Me gustaría cambiar un montón de aspectos sobre mí.
- ¿Soy simpático?
- ¿Me cuesta tomar decisiones?
- ¿Me gusta mi familia?
- ¿Me gustaría cambiar de familia?
- ¿Soy leader de algún grupo?
- ¿Mi familia espera poco de mí?
- ¿Soy feo/a?
- ¿Me doy asco?
- ¿Soy de fiar?
- ¿Me preocupo mucho por todo?

Se realiza un debate en clase todos juntos para conocer qué sensaciones o emociones ha causado las cuestiones que han respondido.

Posteriormente, se entregará a cada estudiante la rueda que se encuentra en el Anexo 9.8.

Deberán rellenarla y entregársela a la persona que esté realizando la actividad.

Para finalizar, quien imparte la actividad, habrá preparado una caja con un hueco que permite ver el interior de la caja y dentro contendrá un espejo.

Se comunicará al alumnado que deberán pasar uno por uno a ver el interior de la caja, pero será un secreto y hasta que no pase el último a ver el interior, no se podrá comentar nada al respecto. Antes de comenzar esta actividad, se les comentará que *dentro de esa caja está lo más importante de sus vidas*.



	Cuando se levanten y se vean a sí mismos reflejados, les subirá la autoestima y se conseguirá una sensación de bienestar consigo mismos, ya que querrá decir que lo más importante de sus vidas son ellos mismos.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Ficha.- Bolígrafo/lapicero.- Rueda educativa.- Caja de cartón.- Espejo.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	<p>La rueda educativa se la entregará el docente a la familia para que la rellene, y también se la entregará al docente que mejor conozca a cada alumno/a. Para este último punto, la persona encargada de realizar esta actividad deberá hacer un análisis para averiguar cuál es el docente que mejor conoce a cada estudiante.</p> <p>Posteriormente, se evaluarán los resultados de cada estudiante, de forma individualizada, buscando cuál es el criterio palanca.</p> <p>Se entregará a cada estudiante las conclusiones del estudio para que puedan mejorar así su autoestima y que puedan analizar qué están viendo mal en ellos mismos que los demás no lo ven con los mismos ojos.</p>

SESIÓN 7:

Juntos hacemos grandeza

Competencia	Autonomía emocional.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar cuándo se puede hacer algo por sí mismos y cuándo es mejor pedir ayuda.- Aprender que con ayuda se puede llegar lejos.- Entender el concepto de equipo.



Metodología	Esta actividad se trabajará por parejas y en gran grupo.
Desarrollo de la actividad	<p>Se comenzará de forma individual porque cada estudiante deberá escribir en un papel recortado su mayor habilidad/oferta que podría serle útil a otra persona y, por otro lado, su mayor dificultad/petición por la que sería conveniente que le ayudasen. Por detrás de cada papel, deberá escribir su nombre.</p> <p>Algún ejemplo que puede aparecer es: jugar al baloncesto en el recreo, se me da mal el inglés, quedar para ir al cine, volver a casa con alguien después del instituto, entre otros.</p> <p>Una vez finalizado, se colocará una fila de mesas juntas con todas las cartas dejando el nombre apoyado en la mesa, es decir, solamente se verán las peticiones u ofertas.</p> <p>El alumnado se pondrá alrededor de las mesas y escogerá en lo que pueda ayudar y en lo que necesitaría que le ayudasen.</p> <p>Después se realizará un debate en clase para ver qué uniones se han formado, y se creará un calendario para concretar cuándo se reunirán y dónde para hacer lo que aparece en el papel correspondiente. El calendario se colgará en corcho del aula.</p> <p>Para finalizar la actividad deberán escribir y contestar a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Ayudo en casa?- ¿Qué puedo aportar en casa para facilitar la convivencia?- ¿Puedo ayudar en más tareas del hogar?- ¿Pido ayuda a mi familia cuando la necesito?- Si me encuentro en una situación que puede generar un conflicto, ¿pido ayuda a mi familia?- ¿Me pide mi familia ayuda alguna vez?
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Papel.- Bolígrafo o lapicero.- Tijeras.



	- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	Las preguntas realizadas al final de la sesión, deberán realizarlas las familias también respecto a sus hijos/as.

SESIÓN 8: Un círculo lleno de (a)brazos	
Competencia	Habilidades socioemocionales.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer la cohesión grupal.- Desarrollar la empatía.- Provocar emociones positivas en los demás.
Metodología	<p>Las habilidades socioemocionales son clave a la hora de prevención primaria de conflictos. El saber comunicarnos, ser agradecidos, pedir permiso o perdón, tener curiosidad sobre los pensamientos de los demás o ser empáticos, todo ello ayuda a prevenir conflictos.</p> <p>Esta actividad se realiza en gran grupo.</p> <p>Además, Bisquerra (2005) afirma que las actividades de escucha y empatía favorece un clima social favorable al trabajo cooperativo.</p>
Desarrollo de la actividad	<p>Se colocará el alumnado sentado en las sillas formando un círculo entre todos.</p> <p>El familiar o docente voluntario que esté impartiendo la actividad se colocará en medio y contará la siguiente historia:</p> <p><i>Soy Paula, una chica de 14 años. Me he mudado hace poco de instituto porque he cambiado de hogar. En mi anterior instituto, los compañeros me hacían la vida imposible, se reían de mi continuamente, se burlaban de mi físico, me llamaban: fideo, cuatro ojos, casposa, revienta sujetadores, drogadicta, entre muchos otros insultos.</i></p>



Los insultos yo sabía que eran sin fundamento, pero, aun así, me los creí. Me llamaban fideo porque soy muy delgada; cuatro ojos porque tengo gafas; casposa porque tengo un problema dermatológico que afecta a mi piel y se me levanta cuando hace temperaturas extremas; revienta sujetadores porque un día se me rompió el aro del sujetador y se me debió caer en clase; drogadicta porque mi padre biológico es un camello, en realidad, todo lo que me decían me lo merecía, soy así y tienen razón.

Os voy a contar mi historia: nací debajo de un puente, mi padre biológico era un camello y mi madre biológica adicta a la cocaína, enseguida pasé la primera infancia en un centro de menores. He vivido con tres familias diferentes porque al final, siempre le quitaban la custodia a mi familia adoptiva: por violencia de género, drogadicción, alcoholismo, intento de homicidio, entre otros.

Estoy en un instituto nuevo, y creía haberme hecho amigas, pero resulta que una de ellas piensa que le quiero quitar el novio, y me ha echado laxante en la naranjada esta mañana.

Ahora a mis 14 años, acabo de comprender que toda la culpa es porque existo, si no existiera nada de esto me hubiera pasado en la vida. Creo que lo mejor, será no seguir dando motivos para que se metan conmigo.

Una vez haya prestado atención el alumnado y escuchado esta triste historia, el grupo deberá darse un abrazo conjunto, sentirse unos a los otros como muestra de apoyo y comprensión y, a continuación, debatir sobre qué ocurre en la historia. Tienen que detectar qué conflictos aparecen, qué emociones, cómo se sienten tras escuchar la historia, cómo creen que se siente Paula, si pueden evitar algún conflicto mayor, cómo la ayudarían, ...

Deben encontrar soluciones ante esta situación, elegir un líder de grupo que apunte en la pizarra cómo podrían ayudar a Paula y las



	emociones encontradas (clasificándolas por colores en positivas y/o negativas).
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Pizarra y tizas de colores.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	Se puede ampliar la actividad creando subgrupos y contando su propia historia. Entre ellos deben practicar la empatía.

SESIÓN 9: Veó el posible conflicto	
Competencia	Habilidades socioemocionales.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Identificación previa de posibles conflictos.- Adquirir habilidades para hacer frente a los conflictos.
Metodología	Se trabajará por parejas, por grupos interactivos y con todo el grupo-clase a través de un debate.
Desarrollo de la actividad	<p>Se colocarán por parejas y deberán escribir una lista de palabras o situaciones conflictivas o que pueden derivar a un conflicto, ya sea en la familia, en el instituto, entre amigos, jóvenes, entre el equipo docente, en redes sociales, etc.</p> <p>Juntaremos a dos parejas en un mismo grupo, de forma que queden varios grupos formados por cuatro personas. Deberán compartir la lista y en una cartulina ordenar de menor a mayor gravedad la lista conjunta que han creado. Considerando como menor gravedad, el conflicto menos perjudicial o dañino.</p> <p>Después se colocarán las cartulinas de todos los grupos en el corcho de clase, pero también intentando ordenarla de menor a mayor gravedad (de izquierda a derecha). Para poder ordenar las cartulinas, deberán debatirlo entre todo el grupo clase.</p>

	Posteriormente, todos juntos deberán buscar soluciones para prevenir esos conflictos que han puesto en las cartulinas, y se pondrán debajo de estas en unas nuevas cartulinas. Quedando el corcho del aula como en Anexo 9.9.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Papel. - Bolígrafo. - Pizarra y tiza. - Cartulinas. - Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	En los hogares, las familias junto con sus hijos/as deberán hacer un ejercicio de reflexión sobre cómo prevenir conflictos comunes en el hogar.

SESIÓN 10:	
Puedo conseguir lo que me proponga	
Competencia	Habilidades de vida y bienestar.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ser consciente del propio bienestar. - Aprender a concretar objetivos. - Convertir sueños en objetivos. - Todo esfuerzo tiene su recompensa. - Prever los obstáculos en la consecución de los objetivos. - Actuar para conseguir lograr los objetivos.
Metodología	Esta actividad se desarrollará de manera individual ya que se tratan aspectos personales de cada uno.
Desarrollo de la actividad	<p>Antes de comenzar la actividad, cada estudiante deberá responder interiormente a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Soy feliz? - ¿Puedo hacer algo para ser más feliz? - ¿Qué debería pasar para alcanzar mi felicidad máxima?



	<ul style="list-style-type: none">- ¿Existe la felicidad máxima?- ¿Tengo sueños por cumplir?- ¿Son reales o ficticios esos sueños?- ¿Qué puedo hacer para que se cumplan mis sueños? <p>Una vez contestadas estas preguntas, el alumnado deberá tenerlas en mente para realizar la actividad.</p> <p>Se entregará a cada uno, un sobre de carta abierto y un papel.</p> <p>El estudiante deberá pensar en qué sueño le gustaría alcanzar en un período relativamente corto y próximo, para convertir el sueño en objetivo. No se trata de querer lograr un objetivo sencillo, sino importante y detonante para su vida.</p> <p>Lo escribirá en el papel y lo meterá dentro del sobre, sellando el sobre de forma que quede cerrada la carta.</p> <p>Por fuera del sobre deberá escribir los pasos a seguir para lograr el objetivo: qué beneficios le aportará dicho objetivo, qué dificultades puede encontrar en el camino, cómo solucionará las dificultades, qué recursos necesitará para conseguirlo, qué emociones le generará y qué pasos debe seguir.</p> <p>Esta actividad es continuada en el tiempo, ya que el estudiante deberá ir haciendo todo lo que haya escrito en el sobre para poder conseguirlo y, finalmente, reflexionar consigo mismo sobre los resultados.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Papel.- Sobre de carta.- Bolígrafo.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	En el hogar, deberá contar a su familia qué objetivo quiere conseguir y cómo cree que se sentirá cuando lo consiga. También puede pedir opinión sobre qué dificultades ve su familia que pueden surgir, y puede pedir ayuda si necesita algún recurso para conseguirlo.



	La familia deberá ir evaluando si considera que su hijo/a hace lo posible para conseguirlo, es decir, si se esfuerza.
--	---

SESIÓN 11: Evaluación grupal	
Competencia	Todas
Objetivos	- Poner de manifiesto ciertas competencias emocionales adquiridas a lo largo de las sesiones.
Metodología	Principalmente, se realizará en gran grupo.
Desarrollo de la actividad	<p>Esta sesión consta de dos talleres en grupo.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Por un lado, crearán todos juntos un diccionario de emociones. Formarán un mural en cartulinas y con recortes de expresiones faciales que representen una emoción y escribirán debajo la emoción correspondiente. Cuando se finalice, se colgarán las cartulinas en clase.2. Es el momento de abrir el buzón de emociones creado en la Sesión 3. <p>Se colocará el alumnado en círculo en el aula sentados en las sillas, y un portavoz, leerá en voz alta las emociones que han aparecido en el buzón y los colores que las representan, anotando ambas en la pizarra.</p> <p>Se realizará un debate y discusión sobre los colores empleados, pues cada persona puede interpretar una emoción de una manera diferente y asignarle un color distinto.</p> <p>Una vez finalizado el debate del buzón de emociones, se recogerán aquellas emociones que no se hayan escrito en las cartulinas del primer taller de esta sesión, y se buscarán sus recortes para asignarlo a dicha emoción y ponerla en la cartulina.</p>
Recursos	- Revistas.



	<ul style="list-style-type: none">- Cartulinas.- Tijeras y pegamento.- Bolígrafo.- Celo.- Aula ordinaria.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	En casa deberían hablar de las emociones y conceptos nuevos adquiridos durante la sesión. Compartir nuevos conocimientos con la familia, enriquece a todos los componentes.

SESIÓN 12: ¿Qué nos ha parecido?	
Competencia	Autoevaluación – ponemos en común.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Reflexionar sobre lo aprendido.- Comparar el “yo” del inicio de la intervención con el “yo” de ahora.
Metodología	El alumnado trabajará en grupos cooperativos y con el equipo docente y familias voluntarias.
Desarrollo de la actividad	<p>En esta última sesión, el alumnado abarcará diversas competencias emocionales y se evaluará así mismo interpretando ciertas situaciones conflictivas.</p> <p>Se dividirá el grupo-clase en 4 grupos. Deberán pensar una situación conflictiva o una situación que pueda desencadenar en conflicto. Una vez pensada deberán trazar un plan y actuar delante del resto de la clase, equipo docente y familiares voluntarios.</p> <p>Los/as compañeros/as tratarán de analizar la situación que cada grupo representa: ¿qué está ocurriendo?, ¿cómo se siente cada miembro del grupo?, ¿hay conflicto?, ¿la situación es tensa y puede generar un conflicto?, ¿qué se puede hacer para evitarlo?, ¿saben gestionar sus</p>



	<p>emociones?, ¿saben pedir ayuda?, ¿saben pedir perdón?, ... Tendrán que cuestionarse lo aprendido y, después, contarlo a cada grupo.</p> <p>Los familiares voluntarios y equipo docente, prestarán atención y profundizarán en los conocimientos adquiridos durante las sesiones semanales.</p> <p>Para finalizar la sesión y, con ello, la intervención, se realizará un debate conjunto: alumnado, familiares y docentes, donde se pedirán críticas y propuestas de mejora, se hablarán de sentimientos (cómo se han sentido frente a esta intervención), y sobre lo que surja respecto a educación emocional.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Patio del instituto o, en su defecto, pabellón de educación física.
Duración	1 hora.
Orientaciones, ampliaciones y/o recomendaciones	Se pedirá a los familiares que asistan a esta última sesión para valorar todos juntos las sensaciones que han producido esta intervención, así como sugerencias o mejoras de esta.

6.5. Criterios de evaluación

La evaluación de la propuesta de intervención es continua y formativa. En cada sesión, la persona que imparte la actividad es quien se encarga de valorar si el alumnado está adquiriendo competencias emocionales o no, si pone esfuerzo y si intenta cumplir con los objetivos.

Respecto a la evaluación del alumnado consigo mismo, es decir, la autoevaluación del alumnado, la va realizando en cada sesión, como se ha indicado anteriormente, a través del cuestionario del Anexo 9.4.

Además, existe una evaluación grupal que se observa en las propias sesiones, ya que al finalizarlas se genera un debate en el aula que pone de manifiesto lo aprendido en dicha sesión relacionándose de forma intrínseca con las sesiones anteriores.

Por último, la evaluación respecto al aprendizaje de la educación emocional todos juntos, es decir, familias, docentes y alumnado, se observa de forma diaria, ya que las sesiones se complementan con actividades en el hogar y, además, asisten familiares voluntarios a las sesiones del alumnado. También cabe recordar que la evaluación de los docentes y familiares es un proceso continuo ya que, desde el inicio del programa, cada semana, asisten a formación, como se indicaba en el calendario de la Tabla 2, y que en la sesión final se fomenta la participación de todos para evaluar el proyecto realizado.

Para finalizar, se dará a cada familiar la siguiente rúbrica que evalúe las mejoras en sus hijos. La rúbrica se puede consultar en el Anexo 9.10.

7. CONCLUSIONES

Este Trabajo Fin de Máster presenta, principalmente y como se ha podido comprobar, una propuesta de intervención diseñada con un objetivo claro y contundente: provenir conflictos en los adolescentes a través de la educación emocional y mediante la cooperación de todos los miembros que forman parte de este grupo de jóvenes en el entorno educativo: familia, docentes y, por supuesto, los protagonistas de la intervención, los adolescentes.

En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica en lo que se refiere a educación emocional y prevención primaria de conflictos. Además, se ha focalizado el interés en qué necesidades presenta el alumnado respecto a educación emocional, y con ello también se ha indagado sobre las necesidades que presenta el profesorado, ya que es quien principalmente debía impartir la propuesta de intervención diseñada. Una vez detectadas las carencias, se consideró necesario conocer por qué es importante la educación emocional en la vida del alumnado adolescente, intentando manifestar en este documento los beneficios más destacados por diversos autores. Por otro lado, se ha realizado una conexión entre estos beneficios que aporta la educación emocional con la prevención primaria de conflictos. Y, por último, se ha conectado todo ello con el entorno más cercano a nivel educativo del adolescente: familias y profesorado.

Para poder llevar a cabo el diseño de las sesiones que se han elaborado, se ha tenido que realizar una investigación exhaustiva y concisa buscando principalmente programas dedicados a prevenir conflictos a través de la educación emocional. Tras la búsqueda, se ha podido comprobar que actualmente existe un déficit respecto a programas de prevención primaria de conflictos a través de la educación emocional donde se trabaje también con las familias y el profesorado en esta etapa educativa. Se observaron diversos artículos centrados en la resolución de conflictos, pero el objetivo principal de esta secuencia era provenir conflictos, es decir, antes de llegar al problema y antes de que se asome ningún síntoma de conflictos. Para ello es necesario dotar al alumnado de estrategias y recursos para poder tener



riquezas en sus competencias emocionales y poder así provenir conflictos interpersonales e intrapersonales.

Con este trabajo, se demuestra claramente que el objetivo principal se ha conseguido, ya que recordar que era el siguiente: *Diseñar una propuesta de intervención para trabajar la provención de conflictos a través de la educación emocional en la etapa adolescente y su entorno, es decir, para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria con la colaboración de familiares y profesorado.*

Como se ha podido observar, se ha diseñado tal propuesta, y para poderla elaborar ha sido necesario desarrollar el marco teórico consiguiendo en este elaborar los objetivos específicos que se habían definido.

Se han puesto en práctica los conocimientos teóricos adquiridos en las asignaturas cursadas en el Máster de Resolución de Conflictos en el Aula a lo largo de todo el documento. Por un lado, para comprender e interpretar los artículos, libros, revistas, entre otros, que se han necesitado leer para llevar a cabo este trabajo, ya que la autora de este documento desconocía totalmente que existía la educación emocional cuando comenzó el máster, aunque hubiera oído hablar de inteligencia emocional, jamás había escuchado el concepto de educación emocional. Con ello, mucho menos sabía su significado y todo lo que conlleva esta educación. Tras realizar el máster y este trabajo, se ha generado entusiasmo y motivación por aprender más sobre ello. Con este argumento se evidencia a la necesidad y utilidad que se ha podido dar de los conocimientos teóricos aprendidos para elaborar este proyecto.

El resto de objetivos específicos se ven reflejados de forma clara a lo largo de todo el trabajo ya que se pone de manifiesto cada uno de ellos tanto en el marco teórico como en las actividades pensadas y diseñadas específicamente para conseguir los objetivos del Trabajo de Fin de Máster, así como los objetivos planteados en cada actividad.

Respecto a propuestas de mejora del proyecto realizado se consideran oportunos varios aspectos:



- Realizar una revisión sistemática sobre programas de educación emocional específicos para provención de conflictos, así como programas de esta índole, pero en los que colaboren las familias y el equipo docente junto con el alumnado.
- Se recomienda realizar una prolongación del tiempo invertido en cada sesión. En este caso, se ha tenido que ajustar las actividades a 1 hora, ya que se eligió la hora de tutoría para realizar las sesiones. Pero hubiera sido conveniente realizar ciertas actividades en una duración más prolongada.
- De forma análoga al punto anterior, se insta a prolongar la duración de las actividades, también se ve útil y factible realizar una extensión de las actividades y de las sesiones. En este sentido, realizar una propuesta de intervención más extensa u otra intervención que fuera continuación de esta, podría ayudar a trabajar mejor las competencias emocionales, fortalecer las habilidades sociales y concienciar al alumnado, así como profesorado y familias, de los beneficios que aporta la educación emocional, ya que podrían verlos por sí mismos.
- Además de esa extensión de actividades y sesiones, se propone y recomienda, afirmado por diversos autores de las referencias bibliográficas de este trabajo, realizar sesiones durante todo el curso y durante toda la etapa educativa. Los expertos en la materia afirman que la educación emocional debería ser obligatoria desde el inicio de la infancia y ser una formación continua, ya que supone un complemento enriquecedor a la educación académica y tradicional.
- Sería recomendable poner en práctica esta propuesta de intervención. Realizarla, al menos, en un grupo-clase para: poder evaluarla, realizar observación directa de los cambios producidos en el alumnado, observar si funcionan todas las actividades diseñadas o si alguna de ellas debe cambiarse, eliminarse o mejorarse. Asumir los riesgos que supone poner en práctica un programa de educación emocional de estas características, es decir, poder observar si efectivamente se cumple el objetivo principal, provenir conflictos.



- En el caso de que no funcionase, poder ser conscientes y detectar las dificultades u obstáculos encontrados para poder mejorar la propuesta de intervención.

Para finalizar, a nivel personal, me ha entusiasmado realizar este trabajo por diversos motivos. La realización de este trabajo me ha ayudado a adquirir nuevos conocimientos, fomentar mis competencias emocionales y aprendizajes, haber encontrado dificultades y haber podido enfrentarme a ellas usando técnicas aprendidas en el propio máster. Enfrentarme a una situación donde debía realizar actividades y sesiones sobre algo que solamente había oído hablar en el máster, conllevaba obstáculos a nivel personal y académico, pues desconocía prácticamente todo el universo que gira alrededor de la educación emocional. Finalmente, he quedado satisfecha con lo aprendido y ha nacido pasión en mí por la educación emocional, que no tardaré en ponerla en práctica.



8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, M. (25 abril de 2018). *En todo ser humano hay grandeza* [Archivo de vídeo].
<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw>
- Alonso, P., Lobato, H., Hernando, Á. y Montilla, M. V. C. (2007). La visión del acoso escolar en futuros profesores de primaria y de secundaria.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3101277>
- Altuna, J. M. y Arretxe, I. (s.f.). Inteligencia Emocional. *Guipuzkoa, educación emocional y social*. Diputación de Guipúzcoa.
<https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Wolters Kluwer.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Filella, G., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Ciss-praxis.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18(29), 587-599.
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/121241-Texto%20del%20art%C3%ADculo-479711-1-10-20110316%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/121241-Texto%20del%20art%C3%ADculo-479711-1-10-20110316%20(1).pdf)
- Arregi, A. y Martínez, P. (2012). *El maltrato entre iguales en educación primaria y ESO*.
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3713
- Ashraf, H. Hosseinnia, M. y Domsy, J. (2017). Efl teachers' commitment to profesional ethics and their emotional intelligence: A relationship study. *Cogent Education*, 4(1), 1-9.
https://www.researchgate.net/publication/315343513_EFL_teachers_commitment_to_professional_ethics_and_their_emotional_intelligence_A_relationship_study



- Azpiazu, L., Esnaola, I. y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23-29. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1888899215000100?token=C4B7B641AD26D399E51BAD0703689637853236B297949F8DA8DCFF44DE722339AB33F07B03ADD0C311DACA98B370D062&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220620105137>
- Beltrán, J., Sánchez, A. y Poveda, M. (2002). Análisis cualitativo sobre las características de las conductas agresivas entre estudiantes *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 1(1), 27-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=259837>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2001). *Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal*. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3448/b15760364.pdf?sequence=1>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/35429/01420073000725.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre educación*, 11, 9-25. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9208/1/Ea.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*, 337, 5-8. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (15 abril de 2021). *¿Qué es la educación emocional?* [Archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CZPFndN7ijE>

Bisquerra, R. (30 agosto de 2021). *¿Qué puede hacer la educación para prevenir la violencia?*
[Archivo de vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=NNzpIoYf_-k

Bisquerra, R., Bisquerra, A., Cabrero, M., Filella, G., García, E., López, E., Moreno, C. y Oriol, X. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.
<https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>

Bisquerra, R., Colau, C., Colau, P., Colell, J., Escudé, C. Pérez-Escoda, N., Avilés, J. M. y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R. y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del consejo escolar del estado*, 5(8), 15-27.
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178704/Bisquerra_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

Bisquerra, R. y Martínez, M. (1998). *El clima escolar als centres d'Ensenyament Secundari a Catalunya*.
https://repositori.educacio.gencat.cat/bitstream/handle/20.500.12694/249/clima_escolar_als_centres_d_ensenyament_secundari_a_catalunya_1998?sequence=1&isAllowed=y

Broc, M. A. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 30(1), 75-92. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/25195>

Buenrostro, A. E., Valadez, M. D., Soltero, R., Nava, G., Zambrano, R. y García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Educación*



- y *Desarrollo*, 20, 29-37.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/20/020_Buenrostro.pdf
- Carbonell, N., Cerezo, F., Sánchez, S., Méndez, I. y Ruiz, C. (2019). Programa de convivencia e Inteligencia Emocional en Educación Secundaria. *Creatividad y sociedad: Revista de la Asociación para la Creatividad*, 29, 62-82.
https://www.researchgate.net/profile/Noelia-Carbonell-Bernal-Phd/publication/330728808_Creatividad_y_Sociedad_Creatividad_y_emociones/links/5c5182a2a6fdccd6b5d38b32/Creatividad-y-Sociedad-Creatividad-y-emociones.pdf
- Carpio de los Pinos, C. y Tejero, J. M. (2014). Eficacia de un programa para la prevención de la violencia en un centro de enseñanza secundaria. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(2), 123.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.23.num.2.2012.11453>
- Cascón, P. (s.f.). *Educación en y para el conflicto*.
<https://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>
- Caurín, C., Morales, A. J. y Fontana, M. (2019). Convivencia en el ámbito educativo: Aplicación de un programa basado en la empatía, la educación emocional y la resolución de conflictos en un instituto español de enseñanza secundaria. *Cuestiones Pedagógicas*, 27, 97-112. <https://doi.org/10.12795/CP.2018.i27.06>
- Cejudo, J. (2016). Relación entre Inteligencia Emocional y salud mental en Orientadores Educativos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(1), 131-154. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1680/2164>
- Chamorro, T., Bennett, E. y Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1633-1639.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906004363?via%3Dihub>
- Costa, A. y Faria, L. (2015). The impact of Emotional Intelligence on academic achievement: A longitudinal study in Portuguese secondary school. *Learning and Individual Differences*, 37, 38-47. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-impact-of->



[Emotional-Intelligence-on-academic-A-Costa-Faria/1b6bec33b63f1f6aff941665d4349a796b8d3591](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=27&subs=281&cod=2358&page=&v=2)

Del Barrio, C., Espinosa, M. A., Martín, E., Ochaita, E., Montero, I., Barrios, A., De Dios, M. J., Gutiérrez, H. y UNICEF. (2007). *Violencia escolar: El maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006*.
<https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=27&subs=281&cod=2358&page=&v=2>

Delval, J. (2013). La escuela para el siglo XXI. *Sinéctica*, 40, 01-18.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-109X2013000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Díaz-Aguado, M.J., Martínez, R. y Martín, J. (2010). *Estudio Estatal sobre la Convivencia Escolar en la Educación Secundaria Obligatoria*.
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/estudio-estatal-sobre-la-convivencia-escolar-en-la-educacion-secundaria-obligatoria/educacion-secundaria-socializacion/13567>

Elias, M., Tobias, S. E. y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Plaza Janés. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2018/10/Educacion-con-inteligencia-emocional.pdf>

Esteban, C., Molero, C. y Saiz, E. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1240/80530101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf>

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004a). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1-9.
<https://rieoei.org/RIE/article/view/4005/4100>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004b). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(1), 1-12.
<https://rieoei.org/RIE/article/view/2887/3820>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18, 72-78.
<https://www.psicothema.com/pdf/3279.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y maestros*, 352, 34-39.
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Ferrando, M., Prieto, M., Almeida, L., Ferrándiz, C., Bermejo, R., López-Pina, J., Hernández, D., Sainz, M. y Fernández, M. (2010). Trait Emotional Intelligence and Academic Performance: Controlling for the effects of IQ, personality, and self-concept. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(2), 150-159.
https://www.researchgate.net/publication/275004028_Trait_Emotional_Intelligence_and_Academic_Performance_Controlling_for_the_Effects_of_IQ_Personality_and_Self-Concept
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Revista del consejo escolar del estado*, 5(8), 107-127.
https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=19391&request_locale=es
- Garaigordobil, M. y Peña, A. (2016). Emotional intelligence in adolescents from 13 to 16 years: Explanatory Variables. En R. Bowes (Ed.), *Psychological well-being: Cultural influences measurement strategies and health implications* (pp. 101-128). Nova Science Publisher.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.



- García, M. I., Pérez, R. y Hernández, R. (2013). Convivencia escolar en secundaria básica. *Ciencias Holguín*, 19(3), 01-11. <https://www.redalyc.org/pdf/1815/181528709007.pdf>
- García-Navarro, E. (2017). *Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación* (Tesis doctoral, Universidad de Barcelona). http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117225/1/EGN_TESIS.pdf
- Goleman, D. (16 febrero de 2019). *Inteligencia emocional* [Archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=KvpsjJOpoQ>
- Gorostiaga, A. y Balluerka, N. (2014). Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional. *Revista de Educación*, 364, 12-38. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:3b0f678c-574d-407a-bb7b-1e318f0397a7/03l-evaluacion-de-la-emptiarev-ed-364final-pdf.pdf>
- Jares, X. (2006). Conflicto y convivencia en los centros educativos de secundaria. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2057254>
- Komlősi, E. (2014). What emotional intelligence traits make citizens really active? An empirical study. *Expert Systems with Applications*, 41(4), 1981-1987. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0957417413007161?via%3Dihub>
- López, E. (2000). Competencia social y habilidades sociales como ámbito de prevención de conflictos. *Educación en el 2000: Revista de Formación del Profesorado*, 14-17. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/86641/018200130015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, V. L. (2005). *La comunicación en familia. Más allá de las palabras*. Síntesis. <https://rhlglobalschool.com/wp-content/uploads/2017/09/La-comunicacion-en-familia.-Mas-Vanesa-Lara-Lopez-Agrelo-1.pdf>
- Marchesi, A., Martín, E., Pérez, E. M. y Díaz, T. (2006). *Convivencia, conflictos y educación en los centros escolares de la Comunidad de Madrid*.



- Marchesi, A., Pérez, F., Pérez, E y Martín, E. (2007). *Un estudio epidemiológico del acoso escolar en centros de Educación Primaria y Secundaria de la Comunidad Autónoma de Valencia*. Síndic de Greuges de la Comunitat Valenciana.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Molero, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Ramírez, I. y Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: Un meta-análisis. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Molina, F. (2005). Nuevos conflictos sociales y su presencia educativa. Análisis sociológico y reflexiones para la intervención. *Cultura y educación*, 17(3), 213-223. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/113564005774462618?casa_token=_lli_r2e8AAAAA:tSweXm8PWwnFSLQSO_TWi9M9urmer9WKB8GnIa_c7InFB2TPKmD7z1nzy7iasnx_l4xiiYi_5iozoA
- Muñoz, J. M. (2009). Prevención del acoso escolar (bullying). *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 21. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_21/JOSE%20MARIA_MUNOZ VIDAL01.pdf
- Muñoz, M. M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela Abierta*, 20, 35-46. <https://doi.org/10.29257/EA20.2017.04>
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (Coords.). (2001). Educación emocional: programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria. Praxis. https://www.researchgate.net/publication/279241595_Pascual_Ferris_V_y_Cuadrado_Bonilla_M_Coords_2001_educacion_emocional_programa_de_actividades_para_Educacion_Secundaria_Obligatoria
- Penalva, A. (2018). La convivencia escolar. Un reto del siglo XXI. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 20, 41-58. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/3450/3249>



- Peña, M. J. y Aguaded, E. M. (2019). Evaluación de la Inteligencia Emocional en el alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 26, 53-68.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/reugra/article/view/16580/14106>
- Peña, M. J. y Aguaded, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de Educación Primaria y Secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 13(1), 79-92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8060937>
- Pérez, A., Ramos, G. y Serrano, M. (2017). Acciones de prevención en acoso escolar utilizadas por docentes de educación secundaria obligatoria. *Contextos educativos: Revista de educación*, 2, 163-179. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6073130>
- Pino, M. y García, M. T. (2007). Concepto, tipos y etiología de las conductas disruptivas en un centro de Educación Secundaria y Bachillerato desde la perspectiva del profesorado. *Revista de Pedagogía*, 28(81), 111-134.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922007000100005
- Ponce, N. y Aguaded, E. (2016). Evaluación de un programa de intervención educativa en inteligencia emocional. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(18), 1-33.
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/13625/Evaluaci%c3%b3n%20de%20un%20programa%20de%20intervenci%c3%b3n.pdf?sequence=2>
- Puertas, P., Ubago, J. L., Moreno, R., Padial, R., Martínez, A. y González, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *REOP – Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 29(2), 128-142.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/191948/Puertas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pulido, F. y Herrera, F. (2018). Relaciones entre rendimiento e inteligencia emocional en secundaria. *Tendencias pedagógicas*, 31, 165-185.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680841/TP_31_13.pdf?sequence=1



- Ramos, M. J. (2010). La convivencia en un centro educativo: claves organizativas para su potenciación. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 12. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/169090/ase12_art03.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rebollo, M. A. y Hornillo, I. (2010). Perspectiva emocional en la construcción de la identidad en contextos educativos: discursos y conflictos emocionales. *Revista de Educación*, 353, 235-263. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/43552/PERSPECTIVA%20EMOCIONAL%20EN%20LA%20CONSTRUCCI%20N%20DE%20LA%20IDENTIDAD%20EN%20CONTEXTOS%20ESCOLARES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rey, R. y Marchesi. Á. (2005). *La opinión de los profesores sobre la convivencia en los centros*. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/379_d_Encuesta_a_los_docentes_convivencia_centros-feb_2005.pdf
- Rey, L., Quintana, C., Mérida, S. y Extremera, N. (2018). Inteligencia emocional y cibervictimización en adolescentes: El género como moderador. *Revista Científica de Educomunicación. Comunicar*, 26(56), 9-18. <https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=56&articulo=56-2018-01>
- Rodríguez, X. (2005). *La convivencia en los centros educativos de secundaria de la Comunidad Autónoma Canaria*. http://educalab.es/documents/10180/343913/convivencia_centros_canarias.pdf/d7f1187d-aa42-4d3d-b137-0650b0dffa21
- Rueda, P. M., Cabello, E., Filella, G. y Vendrell, M. C. (2016). *El programa de educación emocional Happy 8-12 para la resolución asertiva de conflictos*. <https://doi.org/10.15366/tp2016.28.011>
- Salcedo, M. I. (2017). *La dinámica familiar y su influencia en el estado emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Phara, Sandia, Puno* (Tesis doctoral, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú).



http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6776/Salcedo_Chahuara_Melva_Imelda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez, L., García, E. y Rodríguez, G. (2016). Evaluación del diseño del programa AEdEm de Educación Emocional para Educación Secundaria. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 22(2).
<https://doi.org/10.7203/relieve.22.2.9422>

Serrano, Á. (2021). *Conflictos en los centros educativos*. Máster en resolución de conflictos en el aula. Universidad Católica de Valencia.

Serrano, M. (2013). *Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bullying: Prevención e Intervención Educativa* (Tesis doctoral, Universidad de Valencia).
<https://roderic.uv.es/handle/10550/27383>

Tejada, R. (2020). *Formación del profesorado de Educación Secundaria y Formación Profesional para la prevención primaria de la violencia entre el alumnado* (Trabajo Final de Máster, Universidad de Zaragoza).
<https://zaguan.unizar.es/record/100828/files/TAZ-TFM-2020-1031.pdf>

Torres, M. V. y García, A. (2002). Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 44, 175-189. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404409.pdf>

Torrijos, P., Martín, J. F. y Rodríguez, M. J. (2018). La educación emocional en la formación permanente del profesorado no universitario. *Revista del currículum y formación del profesorado*, 22(1), 579-597.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/9943/8066>

Trianes, M. V. y García, A. (2002). Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 44, 175-189. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404409.pdf>

Vizcarda, G. (2017). *Clima familiar y su influencia en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Juan Bosco Salcedo* (Tesis



doctoral, Universidad Nacional del Altipalano, Puno, Perú).
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7808/Huallpa_Vargas_Georgina_Vizcarda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wong, S., Wong, M. y Peng, Z. (2010). Effect of middle-level leader and teacher emotional intelligence on school teachers' job satisfaction the case of Hong Kong. *Educational and Leadership*, 38(1), 59-70.
https://www.researchgate.net/publication/238433583_Effect_of_Middle-level_Leader_and_Teacher_Emotional_Intelligence_on_School_Teachers'_Job_SatisfactionThe_Case_of_Hong_Kong

World Health Organization (2022). Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43431/9275324220_spa.pdf



9. ANEXOS

9.1. Documento informativo para las familias

A la atención de familiares o tutores legales de nuestro alumnado:

El centro educativo al que pertenece su hijo/a va a desarrollar una intervención sobre educación emocional para conseguir la prevención primaria de conflictos en el aula y en el centro.

Para poder llevarlo a cabo, es necesario la colaboración de las familias, dentro y fuera del aula. En el caso de no poder o querer participar en las actividades que se organicen dentro del aula, se insiste en que sí que participen las familias en las actividades que se realizan en los propios hogares.

Sabemos el desconocimiento que hay en la actualidad sobre educación emocional tanto en el ámbito educativo como en el social, esto incluye a equipo docente, familias y alumnado, y es por ello que se les invita a la charla de iniciación sobre educación emocional.

En esta charla se impartirán conocimientos básicos sobre la teoría de educación emocional, así como de competencias emocionales y las necesidades de aplicarla en nuestro alumnado y, por supuesto, los beneficios. Con esta charla intentamos que entre todos entendamos qué es la educación emocional y en qué nos beneficiaría en la relación con nuestros adolescentes, tanto en el clima familiar como en el académico y social de los protagonistas de esta intervención, nuestros hijos/as.

De esta forma, le rogamos que asista y/o participe en la sesión gratuita que organizamos sobre introducción a la educación emocional el día en el centro educativo.

Por favor, confirme asistencia en el teléfono: XXX XXX XXX.

Muchas gracias y os esperamos para aprender qué ocurre en las emociones de nuestros adolescentes.



9.2. Cuestionario profesorado y familias

9.2.1. Cuestionario profesorado

CUESTONARIO ANÓNIMO (basado en Extremera y Fernández-Berrocal (2004b)).

Lea cada frase y marque con qué frecuencia se produce cada afirmación en lo que se refiere a sus sentimientos y emociones.

NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTEMENTE
1	2	3	4	5

Suelo conocer qué siento por los demás.	1	2	3	4	5
Aunque esté enfadado/a o algo me haya sentado mal, intento pensar en positivo.	1	2	3	4	5
Tengo muy en cuenta cómo me siento.	1	2	3	4	5

El siguiente cuestionario d selo al compañero docente que mejor cree que le conoce.

NADA DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1	2	3	4	5

�Es capaz de comprender a los demás?	1	2	3	4	5
--------------------------------------	---	---	---	---	---



¿Puede contarle problemas personales y que después usted se sienta comprendido/a y escuchado/a?	1	2	3	4	5
¿Puede manejar bien situaciones conflictivas o de presión/estrés?	1	2	3	4	5

A continuación, conteste de forma detallada las siguientes cuestiones:

1. ¿Sabe qué es la inteligencia emocional? En caso afirmativo, detalle su respuesta.
2. ¿Conoce el concepto de educación emocional? En caso afirmativo, defínalo lo más detallado posible. En caso negativo, ¿puede dar ciertas pinceladas sobre educación emocional? Escriba las palabras que se le vengan a la mente con este concepto.
3. ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de la educación emocional? ¿Puede escribir alguno/s de ellos?

Nota: Si usted tiene ciertos conocimientos sobre educación emocional, por favor, comunique al organizador/a si quiere ser voluntario en las sesiones que se realizarán con el equipo docente, familias y alumnado.

9.2.2. Cuestionario familias

Lea cada frase y marque con qué frecuencia se produce cada afirmación en lo que se refiere a sus sentimientos y emociones.

NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTEMENTE
1	2	3	4	5

Suelo conocer qué siento por los demás.	1	2	3	4	5
Aunque esté enfadado/a o algo me haya sentado mal, intento pensar en positivo.	1	2	3	4	5



Tengo muy en cuenta cómo me siento.	1	2	3	4	5
-------------------------------------	---	---	---	---	---

El siguiente cuestionario debe interpretarlo pensando en sus hijos/as.

NADA DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1	2	3	4	5

¿Es capaz su hijo/a de comprender a los demás?	1	2	3	4	5
¿Puede contarle problemas personales y que después usted se sienta comprendido/a y escuchado/a?	1	2	3	4	5
¿Puede manejar bien su hijo/a situaciones conflictivas o de presión?	1	2	3	4	5

A continuación, conteste de forma detallada las siguientes cuestiones:

1. ¿Sabe qué es la inteligencia emocional? En caso afirmativo, detalle su respuesta.
2. ¿Conoce el concepto de educación emocional? En caso afirmativo, defínalo lo más detallado posible. En caso negativo, ¿puede dar ciertas pinceladas sobre educación emocional? Escriba las palabras que se le vengan a la mente con este concepto.
3. ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de la educación emocional? ¿Puede escribir alguno/s de ellos?

Nota: Si usted tiene ciertos conocimientos sobre educación emocional, por favor, comunique al organizador/a si quiere ser voluntario en las sesiones que se realizarán con el equipo docente, familias y alumnado.



9.3. Actividades Sesión 1 para profesorado y familias

9.3.1. Actividades Sesión 1 para el profesorado

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Veamos el siguiente vídeo de Goleman (16 febrero de 2019) desde el minuto 0:40 hasta el 3:04:

<https://www.youtube.com/watch?v=KvpsjJOpPoQ>

2. ¿Qué es la educación emocional?

Para resumir qué es, lo vemos en el siguiente vídeo de Bisquerra (15 abril de 2021):

<https://www.youtube.com/watch?v=CZPFndN7ijE>

3. ¿Tiene beneficios la educación emocional?

En el siguiente vídeo, Bisquerra (25 febrero de 2021), nos explica algunos de ellos (ver desde minuto 10:12 hasta el minuto 11:27):

<https://www.youtube.com/watch?v=s8pDUvljvtM>

4. ¿Puede la educación emocional prevenir conflictos?

Veamos en el siguiente vídeo de Bisquerra (30 agosto de 2021), cómo prevenir la violencia:

https://www.youtube.com/watch?v=NNzpIoYf_-k

La sesión 1 del profesorado continúa con formación sobre conceptos básicos de la educación emocional por profesionales en la materia contratados por el centro educativo.

9.3.2. Actividades Sesión 1 para las familias

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Veamos el siguiente vídeo de Alonso (25 abril de 2018), desde el minuto 20:36 hasta el 24:14.

<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw>

2. ¿Qué es la educación emocional?

Para resumir qué es, lo vemos en el siguiente vídeo de Bisquerra (15 abril de 2021):

<https://www.youtube.com/watch?v=CZPFndN7ijE>

3. ¿Tiene beneficios la educación emocional en nuestros/as hijos/as?



Nos responde a esta pregunta Bisquerra (30 agosto de 2021) en el siguiente vídeo desde el minuto 4:23 hasta el minuto 5:55:

<https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY>

También produce beneficios en otros aspectos de nuestro cuerpo, lo explica brevemente Alonso (25 abril 2018) desde el minuto 57:04 hasta el 58:04:

<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw>

A continuación, se muestra un texto que incita a reflexionar. Léalo con detenimiento, subraye, escriba o marque lo que más le interese, si lo desea (adaptación de un texto extraído de Elias, Tobias y Friedlander (2001)):

Trate a sus hijos como le gustaría que los demás les trataran.

Siempre queremos lo mejor para nuestros/as hijos/as, sentimos la necesidad de que las demás personas deben honrarlos y respetarlos, que se deben dirigir a ellos/as con educación y sin causar ningún tipo de daño, ni físico ni mental. ¿Qué ha hecho cuando alguien ha faltado alguna vez el respeto a su hijo/a? ¿Cómo ha reaccionado? Quizá no haya hablado con educación a su hijo/a un docente, un médico o la madre/padre de otro estudiante/compañero de su hijo/a. ¿Se sintió enfadado? ¿Molesto? Pero, si reflexionamos, ¿hemos dicho o hecho cosas alguna vez a nuestros propios hijos/as de manera que, aunque sea de forma desinteresada, si la hiciera un extraño nos hubiéramos enfadado, irritado, y hubiéramos deseado arrestarlo?

Aquí está la importancia de una educación emocional, ya que consiste en conocer bien nuestros propios sentimientos, asumir la perspectiva de nuestros/as hijos/as con empatía, regular nuestras emociones, sentimientos o impulsos, observar y saber escuchar de forma activa, utilizar nuestras habilidades sociales para, con todos estos componentes, poder ayudar a nuestros/as hijos/as a crecer de la forma más positiva posible, cargada de bienestar y de recursos emocionales.

Una familia con educación emocional ayuda a su hijo/a a tener más paz y menos estrés. Restablece el equilibrio cuando acecha el estrés, cuando aparecen conflictos o cuando los adolescentes se rebelan.

Para finalizar, se le plantea las siguientes cuestiones para realizar una autocrítica sobre mi propia educación emocional y la de mi hijo/a:

1. ¿Conozco mis sentimientos? ¿Conozco mi estado emocional?



2. Piense en algún conflicto que haya involucrado a su hijo/a con usted, ¿cómo me sentí? ¿Se cómo se sintió mi hijo/a?
3. Cuando alguien me cuenta un problema, ¿se ponerme en su situación? ¿Nota la otra persona que realmente me estoy poniendo en su lugar? ¿Lo expreso de forma adecuada?
4. Mientras estoy discutiendo con mi hijo/a: ¿soy capaz de comprender su punto de vista en medio de la discusión?
5. He tenido un mañana dura (en el trabajo, en casa, ...): ¿cómo abordo el resto del día?
6. ¿Pido ayuda cuando la necesito? ¿Escucho los consejos que los demás me aportan? ¿Utilizo dichos consejos?

Respecto a mi hijo/a...

1. ¿Me comunica sus sentimientos? ¿Es capaz de hablar conmigo sobre sus sentimientos? ¿Sabe describir de forma precisa qué le ha pasado o por qué se encuentra así (sea bien o mal)?
2. ¿Es capaz de describir los sentimientos de los demás? ¿Muestra interés por cómo se siente el otro? ¿Es empático? En caso afirmativo, ¿cómo lo muestra?
3. En una situación conflictiva, ¿cómo reacciona? ¿Puede comprender los puntos de vista de las distintas partes? ¿Es capaz de hacerlo en pleno estallido del conflicto?
4. ¿Es capaz de esperar para obtener lo que desea? ¿Tolera de forma adecuada la frustración?
5. ¿Cómo expresa los sentimientos negativos? ¿Sabe gestionarlos?

9.4. Cuestionario de evaluación para el alumnado

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo y convivencia										



Escucha activa y comunicación positiva

Nuevos conocimientos o competencias emocionales

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Qué mejorarías de la sesión?

9.5. Ruleta de las emociones



9.6. Texto presentado al alumnado en la Sesión 4

“Hoy por la mañana Laura se ha despertado temprano, no ha podido dormir muy bien a raíz de la discusión que tuvo anoche con sus padres. Se ha preparado el desayuno queriendo evitar hablar con sus padres. Se ha despertado su madre y le ha mirado cabizbaja y decepcionada. Laura ha intentado evitar la mirada y sin terminar de desayunar, ha recogido para ir a lavarse los dientes. Su madre le ha dicho que quiere hablar con ella sobre lo sucedido ayer. Laura no sabe cómo reaccionar, pero se sienta a su lado.



Laura comienza a decirle a su madre que no debían haberse puesto así ayer con ella, que sí que es cierto el rumor que hay por el pueblo sobre el hecho de que una amiga suya consume drogas, pero que asumir a gritos que ella también lo hace sin haberle preguntado siquiera, no le ha sentado nada bien. Laura acepta que no lo hizo bien, encerrarse en su cuarto de un portazo no era la mejor forma pero que no podía controlar el enfado por culparle por algo que no había hecho.

La madre de Laura se ha echado a llorar, se le notaba triste, pero había desaparecido la sensación de decepción. Han salido juntas de casa y la ha llevado al instituto antes de irse a trabajar. Laura ha entendido la preocupación de sus padres hacia ella y su reacción al pensar que ella estaba consumiendo también. Se han despedido con un beso y se ha ido Laura a clase.”

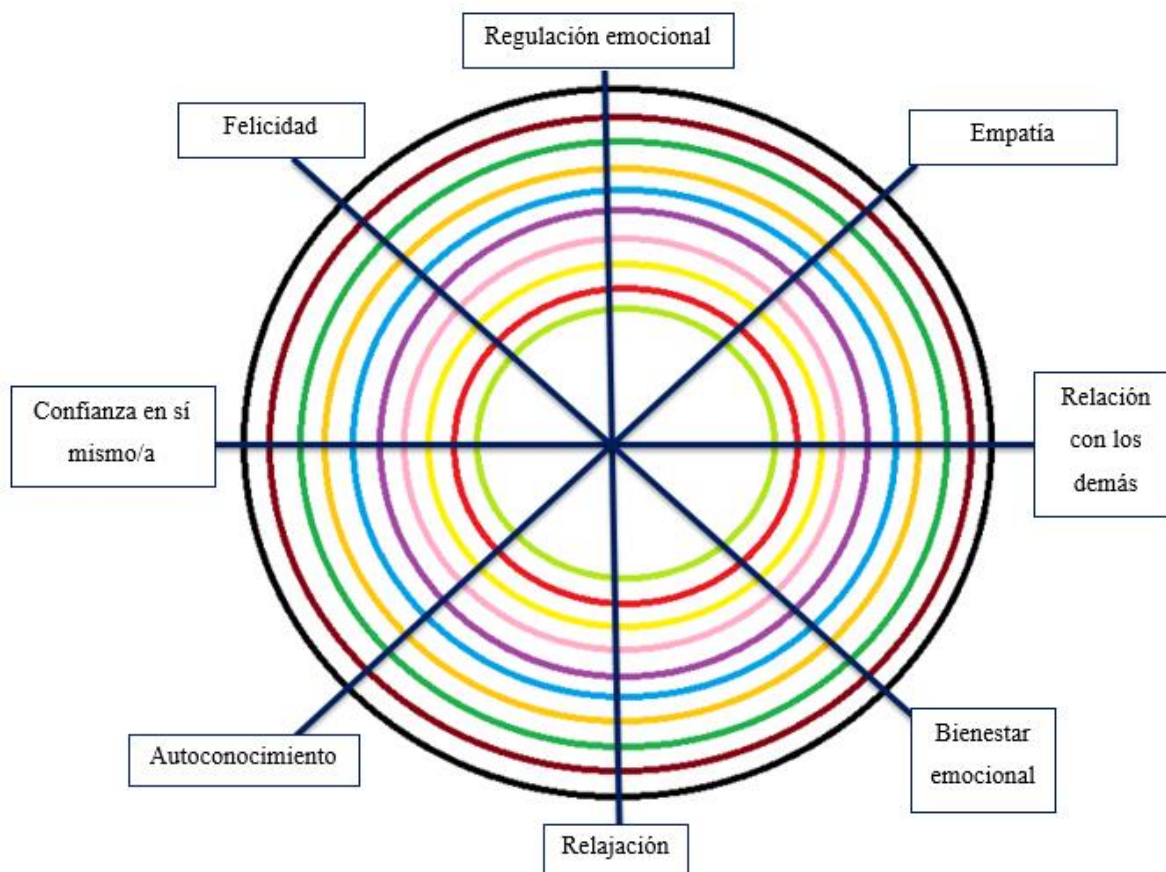
9.7. Ficha para el alumnado en la Sesión 5

Debate en grupo las siguientes cuestiones y contesta a las preguntas:

- ¿Te ha costado concentrarte cuando intentabas relajarte?
- ¿Escuchabas las orientaciones del docente?
- ¿Te distraías durante el ejercicio de relajación?
- ¿Cómo te ha hecho sentir pensar en la situación conflictiva que te causaba daño/enfado?
- ¿Se te ha hecho difícil o desagradable?
- Una vez realizado el ejercicio de relajación, ¿cómo te has sentido? ¿recordabas la emoción que sentías inicialmente? ¿has podido evadirte y no pensar en esa situación? ¿ha sido adecuada la solución a la situación?
- Encontrad otra solución positiva que pueda ayudarnos a regular nuestra emoción inicial.
- ¿Qué ventajas encontráis a este ejercicio?



9.8. Rueda educativa de la Sesión 6



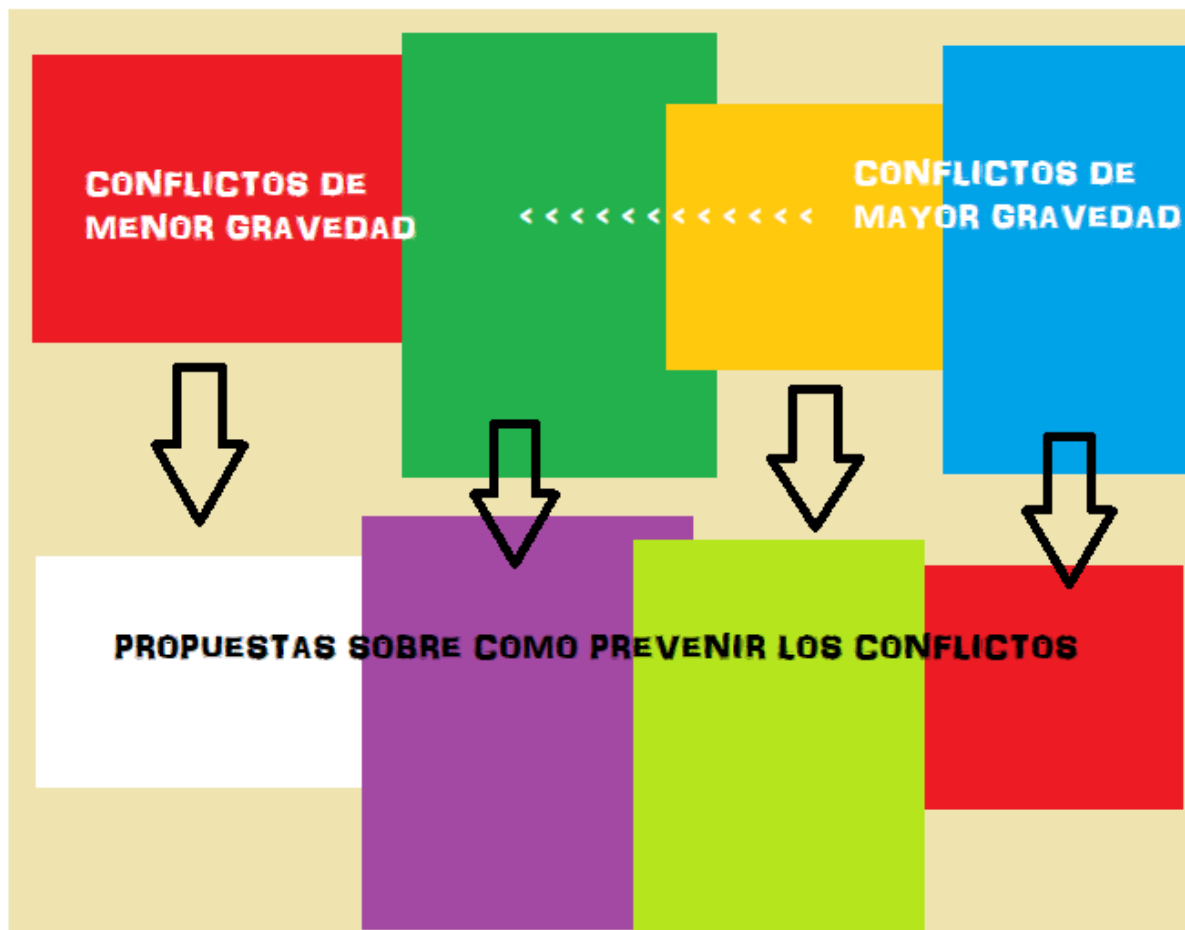
La puntuación va desde el interior hacia el exterior, es decir, la puntuación más baja, un uno, es el círculo más pequeño, el de dentro de color verde claro, y la puntuación más alta, un diez, es el círculo más grande, el externo de color negro.

Consiste en que el alumnado se puntúe así mismo en cada uno de los conceptos que aparecen en las extremidades de las líneas rectas. Una vez que el alumnado se ha puntuado, puntúa la familia a su hijo/a, y posteriormente el equipo docente. De forma que cuando una persona se acepta tal y como es, al unir los puntos de cada uno, se forma algo similar a una rueda.

En este caso, como puntúan tres personas, aparecerán tres ruedas, y servirá de ejercicio para valorar el propio alumnado en qué ve que no destaca y que otros si ven sus potencialidades.



9.9. Posible imagen cartulinas de la Sesión 9



9.10. Rúbrica familias: evaluación familiar final del alumnado

Rúbrica: Evaluación familias. ¿Ves mejora en tu hijo/a?

Nombre del profesor/a: _____

Nombre del estudiante: _____

	4	3	2	1
Trabajando con otros	Casi siempre escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Trata de	Usualmente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. No causa	A veces escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros, pero algunas veces no	Raramente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros.



	mantener la unión de los miembros trabajando en grupo.	"problemas" en el grupo.	es un miembro ejemplar del grupo.	Frecuentemente no es un miembro ejemplar del grupo.
Manejo del tiempo	Utiliza de forma adecuada el tiempo durante todas las actividades para asegurar que las cosas estén hechas a su hora. El grupo no tiene que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades por la demora de mi hijo/a.	Utiliza bien el tiempo durante todo el proyecto, pero puede haberse demorado en algún aspecto. El grupo no tiene que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades por la demora de mi hijo/a.	Tiende a demorarse, pero siempre realiza las actividades para la fecha indicada. El grupo no tiene que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades por la demora de mi hijo/a.	Rara vez realiza las actividades a tiempo y el grupo ha tenido que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades de mi hijo/a porque el tiempo ha sido manejado inadecuadamente.
Resolución de conflictos	Busca y sugiere soluciones a los conflictos.	Refina soluciones sugeridas por otros.	No sugiere o refina soluciones, pero está dispuesto a tratar soluciones propuestas por otros.	No trata de resolver conflictos o ayudar a otros a resolverlos. Deja a otros hacer el trabajo.
Actitud	Nunca critica públicamente el trabajo u opinión de otros. Siempre	Rara vez critica públicamente el trabajo u opinión de otros. A	Ocasionalmente critica en público el trabajo u opinión de otros	Con frecuencia critica en público el trabajo u opinión de otros



	tiene una actitud positiva hacia el trabajo.	menudo tiene una actitud positiva hacia el trabajo. Se observa cierta empatía.	miembros del grupo. Tiene una actitud positiva hacia el trabajo.	miembros del grupo. A menudo tiene una actitud positiva hacia el trabajo.
Esfuerzo	El trabajo refleja el mejor esfuerzo por parte de mi hijo/a.	El trabajo refleja un gran esfuerzo por parte de mi hijo/a.	El trabajo refleja algo de esfuerzo por parte de mi hijo/a.	El trabajo refleja muy poco esfuerzo por parte de mi hijo/a.

Nota: Adaptación de rubistar (<http://rubistar.4teachers.org/index.php?ts=1656652355>).